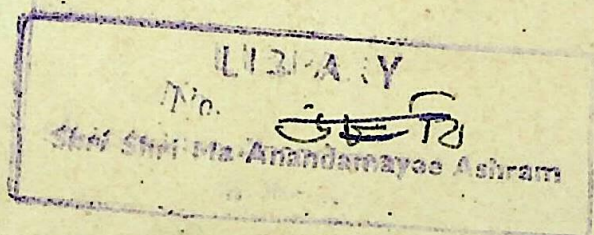
ব্রহ্মলাভের পন্থা

দ্বিতীয় খণ্ড—হিন্দুধর্ম্ম-পথে

চেতসা সর্ব্বকর্ম্মাণি ময়ি সন্নস্য মৎপরঃ।
বুদ্ধিযোগমুপাশ্রিত্য মচ্চিত্তঃ সততং ভব॥ গীতা ১৮॥৫৭
ময্যর্পিতমনোবুদ্ধির্ম্মামেবৈষ্যস্যসংশয়ম্॥ গীতা ৮॥৭

শ্রীহেমেন্দ্রকুমার রায়
কর্ত্তৃক সংগৃহীত।

Published by—
KUMAR H. K. ROY
PO. Ghoramara, Rajshahi.

গ্রন্থ প্রাপ্তিস্থান :—
ইহা রামকৃষ্ণমিশনাদিতে পাওয়া যাইবে।
গুরুদাস চট্টোপাধ্যায় এণ্ড সন্স,
২০৩।১।১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট্, কলিকাতা।

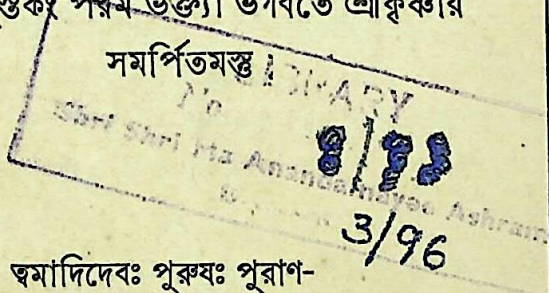
প্রিণ্টার—শ্রীফণিভূষণ রায়
প্রকাশ প্রেস
৬১ নং বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

Price Rs. 2/-
Cloth bound Rs. 2/4/-

ওঁ নারায়ণায় নমঃ

জগদ্ধিতায় কৃষ্ণায় গোবিন্দায় নমো নমঃ ॥

ইদং পুস্তকং পরম ভক্ত্যা ভগবতে শ্রীকৃষ্ণায়

সমর্পিতমস্তু।

ত্বমাদিদেবঃ পুরুষঃ পুরাণ-

স্ত্বমস্য বিশ্বস্য পরং নিধানম্।

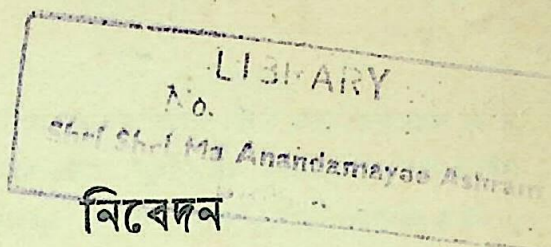
বেত্তাসি বেদ্যঞ্চ পরঞ্চ ধাম

ত্বয়া ততং বিশ্বমনন্তরূপ ॥

বায়ুর্যমোঽগ্নির্বরুণঃ শশাঙ্কঃ

প্রজাপতিস্ত্বং প্রপিতামহশ্চ।

নমো নমস্তেঽস্তু সহস্রকৃত্বঃ

পুনশ্চ ভূয়োঽপি নমো নমস্তে ॥

নিবেদন

ব্রহ্মলাভের পন্থা, প্রথম খণ্ড ও দ্বিতীয় খণ্ড দুইখানিই প্রধানতঃ গৃহস্থ সাধকের উদ্দেশ্যেই লিখিত। এই দ্বিতীয় খণ্ড সম্বন্ধে যাহা আমার নিবেদন, তাহা এই গ্রন্থের প্রথম খণ্ডের নিবেদন পত্রেই বলা হইয়াছে। ইহাই গীতা উপনিষদ প্রদর্শিত পথ। আমি এই গ্রন্থ রচনায় মালাকরের কার্য্য করিয়াছি মাত্র। যেখানে, যে ধর্ম্ম গ্রন্থে, বা যে সাধুমহাত্মাদের উপদেশ পাইয়াছি ও যাহা আমার ভাল লাগিয়াছে, তাহারই সার সংগ্রহ করিয়া গুছাইয়া এই গ্রন্থ রচনা করিয়াছি। এজন্য, ইহাকে সাধন-পথের 'উপদেশ-সংগ্রহ-গ্রন্থ' বলা যাইতে পারে। এই গ্রন্থ পাঠে, যদি কোন সাধক বা পাঠক বা পাঠিকা কোন উপকার বোধ করেন, যদি ইহাতে তাঁহাদের আধ্যাত্ম-ভাব জাগরণের কিছু সহায়তা হয়, তাহা হইলেই আমার শ্রম সার্থক বোধ করিব।

এই গ্রন্থে গুরু মহারাজ শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীজী, শ্রীশ্রীহংসদেব অবধূত মহারাজ, শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দ স্বামীজী, মহাত্মা ৺বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী, মহাত্মা ত্রৈলঙ্গ স্বামীজী, ও অন্যান্য অনেক সাধু মহাত্মাদের উপদেশ সংগ্রহ করিয়া দিয়াছি।

এক অধ্যায়ে যুগগুরু মহাত্মা বিবেকানন্দ স্বামীজীর অনেক উপদেশ প্রধানতঃ 'স্বামি-শিষ্য-সংবাদ' গ্রন্থ হইতে সংগ্রহ হইয়াছে। পূজনীয় শ্রীযুক্ত শরচ্চন্দ্র চক্রবর্ত্তী মহাশয় ঐ মূল্যবান গ্রন্থখানি রচনা করিয়া সমাজের বিশেষ হিতসাধন করিয়াছেন, ও ঐ গ্রন্থের সমুদায় স্বত্ব বেলুড়

মঠের অধ্যক্ষের হস্তে অর্পণ করিয়াছেন। আমি আমার গ্রন্থে, ঐ গ্রন্থ হইতে উপদেশ সংগ্রহের জন্য বেলুড় মঠের অধ্যক্ষদের নিকট অনুমতি চাওয়ায়, তাঁহারা বিশেষ অনুগ্রহ করিয়া অনুমতি দিয়াছেন। এজন্য আমি তাঁহাদিগকে সকৃতজ্ঞ অন্তঃকরণে ধন্যবাদ জানাইতেছি।

মহাত্মা ৺বিজয় কৃষ্ণ গোস্বামীর অনেক উপদেশ তাঁহার প্রিয় শিষ্য স্বর্গীয় কুলদানন্দ ব্রহ্মচারী কৃত 'সৎ-গুরু-সঙ্গ' গ্রন্থ হইতে সংগ্রহ। বাঙ্গলায় গীতার শ্লোক (পদ্য,) যাহা এই গ্রন্থে সন্নিবেশিত আছে, তাহা ভক্ত কবিবর ৺নবীনচন্দ্র সেন মহাশয়ের গীতা হইতে সংগ্রহ।

কর্ম্ম যোগ সম্বন্ধে লিখিতে যাইয়া, শ্রীভগবান এ বিষয় গীতায় যাহা যাহা বলিয়াছেন, তাহা এক অধ্যায়ে সংগ্রহ করিয়া দেওয়া হইয়াছে। সাধন পথের যেখানে যে ভাল উপদেশ পাইয়াছি, তাহাই সার সংগ্রহ করিয়া দিয়াছি।

এই গ্রন্থ শ্রীভগবানের চরণে উৎসর্গীকৃত। সুতরাং ইহার মূল্য ভগবৎ-কার্য্যে ব্যয়িত হইবে।

এই গ্রন্থের কোন কোন অধ্যায় পূর্ণাঙ্গ করিতে যাইয়া, কোন কোন অংশে পুনরুক্তি দোষ ঘটিয়াছে। আশা করি সুধী পাঠকবর্গ এ ত্রুটি মার্জ্জনা করিবেন।

দিঘাপতিয়া হাউস,
ঘোড়ামারা, রাজসাহী
শ্রাবণ ১৩৪১

লেখক।

সূচীপত্র

ব্রহ্মলাভের পন্থা

দ্বিতীয় খণ্ড—হিন্দুধর্ম্ম পথে।

ব্রহ্মলাভের ও পবিত্রতালাভের আবশ্যকতা

শ্রীভগবান গীতায় বলিয়াছেন :—

অহমাত্মা গুড়াকেশ সর্ব্বভূতাশায়স্থিতঃ। গীতা ১০।২০
সর্ব্বস্যচাহং হৃদি সন্নিবিষ্টঃ। গীতা ১৫।১৫
সমং সর্ব্বেষুভূতেষু তিষ্ঠন্তং পরমেশ্বরং। গীতা ১৩।২৮
ঈশ্বরঃ সর্ব্বভূতানাং হৃদ্দেশেঽর্জ্জুন তিষ্ঠতি।
ভ্রাময়ন্ সর্ব্বভূতানি যন্ত্রারূঢ়ানি মায়য়া॥ গীতা ১৮।৬১
তমেব শরণং গচ্ছ সর্ব্বভাবেন ভারত।
তৎ প্রসাদাৎ পরাংশান্তিং স্থানং প্রাপস্যসি শাশ্বতম্॥ গীতা ১৮।৬২

অর্থাৎ, সর্ব্বভুত হৃদয়েতে বিরাজিত, হে অর্জ্জুন! আছেন ঈশ্বর।
যন্ত্রারূঢ় সর্ব্বভূত মায়াবলে ভ্রাম্যমান করি নিরন্তর॥ গীতা ১৮।৬১

তাঁহার শরণ লও সর্ব্বভাবে, হে ভারত !

তাঁহার প্রসাদে পাবে শান্তি ও স্থান শাশ্বত ॥ গীতা ১৮॥৬২

শ্রীভগবান নিজেই গীতায় এইরূপ শ্লোকে বলে দিয়েছেন, তিনি সর্ব্বভূতের অন্তরে আত্মারূপে আছেন, এবং কিরূপভাবে তাঁহাকে লাভ করা যায়, কিরূপভাবে সংসারের বিচিত্র মায়া অতিক্রম করিয়া অবশেষে তাঁকে পেতে পারা যায়, তাহাও গীতায় বলে দিয়েছেন। উপরের লিখিত আঠার অধ্যায়ের ৬২ শ্লোকে তাহা বলেছেন। এইরূপ গীতায় এমন অনেক শ্লোক আছে, যে এক শ্লোকেই ব্রহ্মলাভের উপায় বলা আছে।

শ্বেতাশ্বতর উপনিষদে আছে ঃ—

সর্ব্বব্যাপী স ভগবান তস্মাৎ সর্ব্বগতঃ শিবঃ ॥ ৩।১১

অঙ্গুষ্ঠমাত্রঃ পুরুষোঽন্তররাত্মা

সদা জনানাং হৃদি সন্নিবিষ্টঃ।

হৃদা মন্বীশো মনসাভিক্লৃপ্তো

য এতদ্বিদুরমৃতাস্তে ভবন্তি ॥ ৩ ॥১৩

ততঃপরং ব্রহ্মপরং বৃহন্তং

যথা নিকায়ং সর্ব্বভূতেষু গূঢ়ম্।

বিশ্বস্যৈকং পরিবেষ্টিতারং

ঈশং তং জ্ঞাত্বামৃতা ভবন্তি ॥ ৩ ॥ ৭

বেদাহমেতং পুরুষং মহান্তম্

আদিত্যবর্ণং তমসঃ পরস্তাৎ

তমেব বিদিত্বা মৃত্যুমত্যেতি।

নান্যঃ পন্থা বিদ্যতেঽয়নায় ॥ ৩ ॥ ৮

আবার কঠোপনিষদে এই ভাবের শ্লোক আছে :—

বায়ুর্যথৈকো ভূবনং প্রবিষ্টো
রূপং রূপং প্রতিরূপো বভূব।
একস্তথা সর্ব্বভূতারন্তরাত্মা
রূপং রূপং প্রতিরূপো বহিশ্চ ॥ ৫ ॥ ১০

সূর্য্যো যথা সর্ব্বলোকস্য চক্ষু
র্ন লিপ্যতে চাক্ষুষৈর্বাহ্য দোষৈঃ।
একস্তথা সর্ব্বভূতান্তরাত্মা
ন লিপ্যতে লোকদুঃখেন বাহ্যঃ ॥ ৫ ॥ ১১

একো বশী সর্ব্বভূতান্তরাত্মা
একং রূপং বহুধা যঃ করোতি।
তমাত্মস্থং যেঽনুপশ্যন্তি ধীরা-
স্তেষাং সুখং শাশ্বতং নেতরেষাম ॥ ৫ ॥ ১২

অঙ্গুষ্ঠমাত্রঃ পুরুষোঽন্তরাত্মা
সদা জনানাং হৃদি সন্নিবিষ্টঃ।
তং স্বাচ্ছরীরাৎ প্রবৃহেৎ মুঞ্জাদিবেষীকাং ধৈর্য্যেন।
তং বিদ্যাচ্ছুক্রমমৃতং তং বিদ্যাচ্ছুক্রমমৃতমিতি ॥ ৬ ॥ ১৭

অর্থাৎ

সেই ভগবান সর্ব্বব্যাপী সুতরাং তিনি সর্ব্বগত শিব। (৩॥১১)

অঙ্গুষ্ঠ পরিমাণ অন্তরাত্মা পুরুষ সর্ব্বদা সকলের হৃদয়ে সন্নিবিষ্ট রহিয়াছেন। সেই জ্ঞানেশ হৃদয় ও মনের সাহায্যে প্রকাশিত হয়েন। যাঁহারা তাঁহাকে জানিতে পারিয়াছেন, তাঁহারা অমৃতময় হইয়া যান। ৩॥১৩

ততঃপরং অর্থাৎ সেই জগৎহতে শ্রেষ্ঠ, মহান, ব্রহ্মপরং অর্থাৎ পরব্রহ্ম, প্রতি শরীরে বর্ত্তমান, সর্ব্বভূতে অতি প্রচ্ছন্নরূপে অবস্থিত, সমুদায় জগতের একমাত্র ব্যাপক সেই ঈশ্বরকে জানিয়া, সেই সাধক অমৃতময় হইয়া যান। (৩।৭)

এই মহান আদিত্যবর্ণ তমের (অর্থাৎ অজ্ঞানের) পরপারস্থ পুরুষকে আমি জানিয়াছি (বা জানিতে সক্ষম হইয়াছি,) তাঁহাকে জানিতে পারিলেই সাধক মৃত্যুকে অতিক্রম করিতে পারেন; (এ ব্যতীত) অমৃতত্ব প্রাপ্তির অন্য উপায় নাই। (৩।৮)

যেমন একই বায়ু ভূবনে প্রবিষ্ট হইয়া, নানা বস্তু ভেদে তত্তদ্‌বস্তুর রূপ হইয়াছেন, তেমনি একই সর্ব্বভূতের অন্তরাত্মা (সর্ব্ববস্তুতে প্রবিষ্ট হইয়া) নানা বস্তু ভেদে তত্তদ্‌ বস্তুর রূপ হইয়াছেন এবং সমুদায় পদার্থের বাহিরেও রহিয়াছেন। (৫।১০)

যেমন সর্ব্বলোকের চক্ষু স্বরূপ সূর্য্য, চক্ষুগ্রাহ্য বাহ্যদোষ অর্থাৎ বাহ্য বস্তুর অশুচি আদি দোষে লিপ্ত হয়েন না, তেমনি একমাত্র সর্ব্বভূতের অন্তরাত্মা, জগৎ সংশ্লিষ্ট বাহ্যদোষ অশুচি আদি ও সংসারের দুঃখাদির সহিত সংস্পর্শে আসিয়াও লিপ্ত হয়েন না। তিনি ইহাতে নির্লিপ্ত থাকেন। (৫।১১)

যিনি এক, সকলের নিয়ন্তা, এবং সর্ব্বভূতের অন্তরাত্মা, যিনি স্বীয় একরূপকেই বহুধা বা বহুপ্রকার করিয়াছেন, তাঁহাকে যে ধীর জ্ঞাণীগণ আপনাতে (বা আপনার আত্মাতে) দর্শন করেন, তাঁহাদেরই শাশ্বত (বা নিত্য) সুখ (লাভ) হয়। অন্যের সে সুখলাভ হয় না। (৫।১২)

অঙ্গুষ্ঠ পরিমাণ অন্তরাত্মা পুরুষ সদা সর্ব্বজনের হৃদয়ে সন্নিবিষ্ট রহিয়াছেন। মুঞ্জ তৃণ হইতে তার শিষ বা ঈষিকা যেমন ধীরে ধীরে

পৃথক করিয়া গ্রহণ করে, সেইরূপ তাঁহাকে অতি ধৈর্য্যের সহিত শরীর হইতে পৃথক করিবে। তাঁহাকে অতি উজ্জ্বল অমৃত বলিয়া জানিবে। তাঁহাকে অতি উজ্জ্বল অমৃত বলিয়া জানিবে। (শেষবাক্য দুবার বলা উপনিষদের সমাপ্তি সূচক)। ৬॥১৭

হিন্দুদের বেদান্ত শাস্ত্রে উপনিষদ গীতাদিতে পরব্রহ্ম বা পরমাত্মা সর্ব্বব্যাপি, সকল জীবের অন্তরে অন্তরাত্মারূপে অবস্থিতি করিতেছেন ও সর্ব্বজীব ও বস্তুর বাহিরে ও তাহাদিগকে আচ্ছাদিত করিয়া আছেন এবং তিনি শিব স্বরূপ বা সকল মঙ্গলের আলয়; এবং তাঁহাকে যে জানিতে পারে, সে মৃত্যুকে অতিক্রম করে ও অমৃতময় হইয়া যায় বলিয়া উক্ত হইয়াছে। শ্বেতাশ্বতর উপনিষদের তৃতীয় অধ্যায় অষ্টম শ্লোকে ঋষি বলিয়াছেন—'বেদাহমেতং পুরুষং মহান্তং'—অর্থাৎ সেই মহান পুরুষকে আমি জানিতে পারিয়াছি। সুতরাং চেষ্টা ও সাধনা দ্বারা তাঁকে জানিতে পারা যায় এবং তাঁহাকে জানিতে পারিলেই মৃত্যু এবং সংসারের যাবতীয় দুঃখকে অতিক্রম করা যায়,—ইহা পরিষ্কার বলা হইয়াছে। আমরা ও যদি জানিতে পারি, তবে সেই পরশমণির স্পর্শে আমরা ও সুবর্ণময় বা অমৃতময় হইয়া যাইব।

পরমাত্মা বা পরব্রহ্ম আমাদের অন্তরেই রহিয়াছেন। সাধনা দ্বারা যতই আমরা পবিত্রতা লাভ করি, ততই আমরা অন্তরস্থ ব্রহ্ম কিছু কিছু উপলব্ধি করিতে পারি এবং ততই আমাদের অন্তরের ব্রহ্মভাব ক্রমে জাগ্রত হয়। যতই আমাদের অন্তরের ব্রহ্ম জাগ্রত হবেন, ততই আমরা ক্রমে অমৃতময় হইয়া যাইব—ইহাই হিন্দুদের বেদান্তের একটী প্রধান উপদেশ। মহাত্মা বিবেকানন্দ বলিয়াছেন—'Religion is the manifestation of divinity already (latent) in

man'. ধর্ম্মলাভ মানেই সেই অন্তরের ব্রহ্মভাব ও ব্রহ্মশক্তিকে হৃদয়ে জাগ্রত করা। ধর্ম্মের মূল উদ্দেশ্য ইহাই।

ধর্ম্মের উদ্দেশ্য কি ও কিরূপে অন্তরের ব্রহ্ম ভাবকে জাগান যায় তদ্-সম্বন্ধে মহাত্মা বিবেকানন্দ বলিয়াছেন—"The goal of all religion is one, the liberation of the (spiritual) soul through perfection. Everysoul is potentially divine. The aim of religion is to manifest the (latent) divinity within and to make it free. This is to be done by controlling nature externally and internally, and through work and worship; or by physical control, (দম) or by philosophy (Bibekyukta Bichar); by one or more (of these) or by all these. This is the whole religion. Dogmas and rituals are but secondary details." তাঁর এই মহাবাক্যগুলি সদা স্মরণ মনন করা আবশ্যক, তাহা হইলেই আমরা আর বিপথগামী না হইয়া ঠিক ধর্ম্মপথে চলিতে পারিব ও অন্তরের ব্রহ্ম-ভাবকে জাগাইতে চেষ্টা করিব।

প্রত্যেক মানুষের অন্তরে ব্রহ্মভাব ও ব্রহ্মশক্তি সুপ্ত অবস্থায় আছে। এতৎব্যতীত তার সাত্ত্বিক বৃত্তি, রাজসিক ও তামসিক বৃত্তিগুলি আছে। সাত্ত্বিক বৃত্তি সমূহের নাম দৈবী সম্পদ, এবং রাজসিক ও তামসিক বৃত্তি সমূহের নাম আসুরিক সম্পদ ও রাক্ষসি সম্পদ।

প্রত্যেক মানুষের অন্তরে তার উচ্চ বৃত্তিগুলির সহিত (দৈবী সম্পদের সহিত) রাজসিক ও তামসিক বৃত্তির (আসুরিক সম্পদাদির) বিরোধ বা সংগ্রাম হয়, ইহারই নাম দেবাসুরের সংগ্রাম। দৈবী সম্পদের সাহায্যে আমাদের পশুভাব বা আসুরিক ভাব বা অসুরকে (lower self কে) দৃঢ়তার সহিত সিংহ বিক্রমে (অসঙ্গ অস্ত্র দ্বারা) নিধন করিতে হয়। এই অসুর নিধন হইলেই আমদের চিত্ত পবিত্র হয় ও তখন ব্রহ্মশক্তি হৃদয়ে আবির্ভূতা বা জাগ্রতা হন। অর্থাৎ তখন তাহার ব্রহ্মলাভ বা ব্রহ্মজ্ঞান লাভ বা ব্রহ্মশক্তি লাভ হয় ও তখন সে অমৃতময় হইয়া যায়। ইহাই দুর্গা পূজার অর্থ ও ইহাই হিন্দুদের বেদান্ত গীতার উপদেশ। ইহাই হিন্দু ধর্ম্মের সার কথা।

মন মত্ত মাতঙ্গের মত, এই মনরূপ মাতঙ্গকে যে সিংহ বিক্রমে দমন ও আয়ত্ত করিতে পারে, তাহারই অন্তরে ব্রহ্মশক্তি জাগ্রতা হন—ইহাই জগদ্ধাত্রী পূজার গূঢ় অর্থ। মূলকথা আমাদের পশু ভাব ও মনকে আয়ত্ত কত্তে পার্লে, আমাদের অন্তর ও বহিপ্রকৃতি সম্পূর্ণ দমিত আয়ত্ত করিয়া পশুভাবকে অপসারিত করিতে পারিলেই, আমাদের অন্তর্নিহিত দেবভাব বা ব্রহ্মভাব জাগ্রত হয়। ইহাই ধর্ম্মের প্রকৃত উদ্দেশ্য।

ধর্ম্মের উদ্দেশ্য ইহাই; আচার, বিচার, ব্রত, উপবাস, নিয়ম, rituals গুলি উপায় মাত্র; ইহাদের উদ্দেশ্য ও এই সব উপায় দ্বারা মনকে আয়ত্ত করে, ষড়রিপুআদি দমন বা ত্যাগ করে চিত্তকে পবিত্র করা, যাহাতে অন্তরের ব্রহ্মভাব জাগরণের সহায়তা হয়। আমাদের পশুভাব, কাম ক্রোধ লোভ, দ্বেষ, হিংসা, অহঙ্কার, স্বার্থপরতা, কাপট্য ইত্যাদিই আমাদের অন্তঃকরণের প্রধান মলিনতা, এইসব ত্যাগেই চিত্ত পবিত্র হয়। আমাদের আমিত্বভাব, স্বার্থ বুদ্ধি ও আমিত্বতৃপ্তির বিবিধ

তৃষ্ণা কামনাদি আসুরিক প্রবৃত্তিগুলি ধ্বংস বা ত্যাগ না হইলে, চিত্তের পবিত্রতা লাভ ও ব্রহ্মভাবের জাগরণ হইবে না। কিন্তু আমরা অনেক সময়ে ধর্ম্মের উদ্দেশ্যের দিকে লক্ষ্য না করিয়া, আচার, কুট-বিচার প্রভৃতিকে ধর্ম্মের প্রধান অঙ্গ মনে করি ও তাহার অতিরিক্ত প্রাধান্য দেই ; অন্তঃকরণের শুচির দিকে লক্ষ্য না করিয়া, বাহ্যিক শুচিরই অধিক প্রাধান্য দেই, আচারাদির অধিক প্রাধান্য দেই ; এইরূপ নানা কারণে ভুল পথে যাইয়া নিজের আমিত্বকেই ফুলাইয়া ফাঁপাইয়া বড় করি। যাহাতে আমিত্বের বৃদ্ধি হয়, তাহাতে আমরা প্রকৃতপক্ষে তাঁহা হইতে দূরে চলিয়া যাই। আমরা ভুলিয়া যাই যে আমিত্ব ও কামনাদি ত্যাগ না হইলে, পবিত্রতা লাভ হইবে না, পবিত্রতা লাভ না হইলে, তিনি ও অন্তরে জাগরিত হইবেন না। তাঁকে (বা দেবভাবকে) অন্তরে জাগ্রত করা ও উপলব্ধি করাই জীবনের উদ্দেশ্য।

* * *

ব্রহ্ম আমাদের অন্তরে আছেন সত্য, কিন্তু কিরূপে তাঁকে উপলব্ধি করা যায়? তিনিই আমাদের ইন্দ্রিয় মন ও বুদ্ধির অতীত এবং এদের সাহায্যে ও তাঁহাকে উপলব্ধি করা যায় না। রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব বলেছেন—বিষয়াসক্ত মন দ্বারা তাঁকে উপলব্ধি করা যায় না। "বিষয়াসক্তি হইতে সম্পূর্ণ শুদ্ধ মন ও বুদ্ধি দ্বারা (সম্পূর্ণ স্বার্থ কামনা শূন্য মন ও বুদ্ধি দ্বারা) সাধনায় তাঁকে পাওয়া যায়।" মন অতি পবিত্র সূক্ষ্ম ও নিস্তরঙ্গ না হইলে, তার ব্রহ্মানুভূতির ক্ষমতা হয় না। এইজন্যে ব্রহ্মানুভূতি লাভের জন্য পবিত্রতা ও চিত্তের নিস্তরঙ্গাবস্থা লাভের আবশ্যক।

স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন—"যথার্থ সত্যবস্তু আমাদের ইন্দ্রিয়-মন ও বুদ্ধির বাহিরে রয়েছে। ইন্দ্রিয় মন ও বুদ্ধির পারে যাইবার উপায় আছ। উহাকে ঋষিরা যোগ বলেছেন। যোগ অনুষ্ঠান সাপেক্ষ—

উহা হাতে নাতে কত্তে হয়। বিশ্বাস কর আর না কর, করলেই ফল পাওয়া যায়। করে দেখ—হয় কি না হয়। আমি বাস্তবিকই দেখেছি ঋষিরা যা বলেছেন সব সত্য! তখন যাকে জগতের বিচিত্রতা বলে, তা লোপ হয়ে যায়; অনুভব হয় না। তা আমি নিজের জীবনে ঠাকুরের কৃপায় প্রত্যক্ষ করেছি।” “জানবি এই একত্ব জ্ঞান, যাকে তোদের শাস্ত্রে ব্রহ্মানুভূতি বলে, তা হ'লে জীবের আর ভয় থাকে না; জন্ম মৃত্যুর পাশ ছিন্ন হয়ে যায়; পরমান্দ লাভ হয়।” “সেই পরমানন্দ লাভের ইচ্ছা আব্রহ্মস্তম্ভ পর্য্যন্ত সকলেরই পূর্ণভাবে রয়েছে।”

“সেই পরমানন্দ পেলে জগতের সুখদুঃখ আর জীবের অনুভূতি হয় না। আনন্দ স্বরূপ ব্রহ্ম সকলের অন্তরে অন্তরে রয়েছেন।”

সেই আনন্দময়কে অনুভূতি কর্‌লে বা জান্‌লে জীবের যে কিরূপ পরমানন্দ লাভ হয়, তাহা মহারাজ রামকৃষ্ণ গানে প্রকাশ করিয়াছেন—

“ভবে সেই সে পরমানন্দ, যেজন জগদানন্দময়ীরে জানে,
সে জন না যায় তীর্থ পর্য্যটনে, কালীকথা বিনে না শুনে কানে।
সন্ধ্যা পূজা কিছুই না জানে, যা করেন কালী, তাই সে মানে॥

যে জন কালীর চরণ করেছে স্থূল; তার সহজে বিষয় হয়েছে ভুল,
ভবার্ণবে সে পেয়েছে কূল, বলসে দুকূল হারাবে কেনে?

(রাজা) রামকৃষ্ণ কয়, এম্‌নি জনে, লোকনিন্দা কেন শুনিবে কানে?
আঁখি ঢুলুঢুলু রজনীদিনে, কালীনামামৃত পীযুষ পানে॥”

বিবেকানন্দ শিষ্যকে বলেছেন:—“তুইও সেই পূর্ণব্রহ্ম। এই মূহুর্ত্তে ঠিক্ ঠিক্ ভাব্‌লেই ঐ কথার অনুভূতি হয়। কেবল অনুভূতির

অভাব মাত্র।" "এই হেয় কামকাঞ্চনে আবদ্ধ হ'য়ে, জীব সেই পরমানন্দ লাভ করিতে পারে না।" "ভোগবাসনা আছে বলেই ধাক্কা খেতে হচ্ছে ও খাবি।" (ঐরূপ ধাক্কা খেয়ে খেয়ে জীব ক্রমেই বুঝতে পারে—বাসনার পথে গেলেই দুঃখ কষ্ট ও ধাক্কা খেতে হয়। তখন স্বার্থ বাসনা ত্যাগের দিকে ও আত্মোন্নতির দিকে দৃষ্টি পড়ে।) (বিষয়ে) "বৈরাগ্য না হইলে, বাসনার দাসত্ব ত্যাগ না করিলে, ব্রহ্মার কোটিকল্পেও জীবের মুক্তি নাই। এ না হ'লে জান্‌বি, তার নঙ্গর ফেলে দাঁড় টানার মত হচ্ছে। ত্যাগ ভিন্ন ঈশ্বর লাভ হবে না—যদি ব্রহ্মা স্বয়ং বদেৎ। ত্যাগেনৈকেন অমৃতত্বমানস্থ।" "বৈরাগ্য না এলে,—ত্যাগ না এলে—ভোগস্পৃহা (একেবারে) ত্যাগ না হ'লে, কি কিছু হবার যো আছে? সে ছেলের হাতের মোয়া নয়, যে ভোগা দিয়ে কেড়ে খাবি।" মহাত্মা বিবেকানন্দ এইরূপ পুনঃ পুনঃ "বৈরাগ্য ও ত্যাগ না হ'লে ব্রহ্ম লাভ হবে না" বলেছেন। কারণ ত্যাগ না হলে চিত্তশুদ্ধি হবে না। মন যদি শুদ্ধ হয়, তখন মনকে একভাবে তন্ময় কত্তে পার্লে, মন বিকল্প বা বৃত্তিশূন্য হয়। বিবেকানন্দ বলেছেন—(এইরূপে) 'মন যখন বিকল্প বা বৃত্তিশূন্য হয়, তখই মনের লোপ হয় ও তখনই মনের আত্মা প্রত্যক্ষ হন।' কিন্তু চিত্ত পবিত্র না হইলে প্রত্যক্ষ হন না।

ইন্দ্রিয় বিজয় ও সকল পাপ প্রবৃত্তি কুচিন্তা কুবাসনা, ও আমিত্বের ত্যাগ এবং তীব্র বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্তের পবিত্রতা লাভ করা নিতান্ত আবশ্যক, নচেৎ ব্রহ্মানুভূতি হইবে না। কামকাঞ্চনে আসক্তি থেকে, মনকে সরিয়া নিতে হবে। সৎ বিচারের সাহায্যে মনে মনে বৈরাগ্য আনিতে হবে। বিচার, বৈরাগ্য, অসঙ্গ ও অভ্যাসের সাহায্যে বিষয়ে আসক্তি বাসনা ত্যাগ করা যায়, এবং ভগবানে প্রগাঢ় ভক্তি ও জীবে দয়া ও সেবা দ্বারা মনকে উচ্চভাবে পূর্ণ ও তন্ময় রাখিতে পারিলে,

মনের সকল পাপ মলিনতা দুর্বাসনা ও আমিত্ব দূর হইয়া, চিত্ত পবিত্র হইবে, তখন ব্রহ্ম লাভ হইতে পারে। পবিত্রতা লাভ ব্যতিরেকে ব্রহ্ম লাভ হয় না।

ব্রহ্মানুভূতি বা ব্রহ্মলাভ বা অন্তরে ব্রহ্ম ভাবের জাগরণই মানব-জীবনের উদ্দেশ্য। যাহাতে অন্তরে ব্রহ্মভাবের জাগরণ বা প্রকৃত ধর্ম্ম-লাভের দিকে অগ্রসর হওয়া যায়, সে বিষয়ে সকলেরই বিশেষ চেষ্টা করা উচিত। মানব মাত্রই সকলের ভিতর পশুভাব ও দেবভাব আছে। বিবেকবৈরাগ্য ও অভ্যাসাদির সাহায্যে এই পশুভাবকে দমন বা আয়ত্ত করিয়া, যতই আমরা আমাদের ভিতরের দেবভাবকে ফুটাইয়া তুলিতে পারিব, ততই আমাদের অন্তরের ব্রহ্মভাব জাগ্রত হইবেন। যতই আমরা অন্তরের যাবতীয় পশুভাব ও মলিনতা অপসারিত করিয়া পবিত্র হইতে পারিব, ততই আমরা আমাদের অন্তরের ব্রহ্মের সহিত যোগযুক্ত হইতে সমর্থ হইতে পারিব, ততই আমরা তাঁহাকে উপলব্ধি করিতে পারিব এবং ততই তিনি আমাদের অন্তরে জাগ্রত হইবেন। এই জন্যই আমাদের বিশেষ চেষ্টা করিয়া অন্তরের যাবতীয় পশুভাব ও মলিনতা দূর করিয়া পবিত্রতা বা চিত্তশুদ্ধিলাভের প্রয়োজন। এ বিষয়ে চেষ্টা করিতে হইলে থিওসফিক্যাল সোসাইটীর মহাত্মাগণ এই তিন উপায় অবলম্বন করিতে বলিয়াছেন :—

(১) পবিত্রতা ; পবিত্র জীবন ও পবিত্র চিন্তা—Purity of life and thought.

(২) ভগবানে গাঢ় ভক্তি ও জীবে প্রীতি (বা মৈত্রী) ও দয়া—Devotion to God and man.

(৩) আত্মোন্নতির জন্য দৃঢ় সাধনা ও তাঁর সহিত যোগযুক্ত হইবার প্রবল ইচ্ছা—Determined and persistent effort and

aspiration to attain liberation and a strong desire to be in union with Him.

মন যতই পবিত্র হয়, ততই সূক্ষ্ম হয় ও ততই তাহার ব্রহ্মানুভূতির ক্ষমতা জন্মে। এ বিষয়ে শ্রীশ্রীসাধুহংসমহারাজ* বলিয়াছেন—মাটীখোঁড়ার জন্য (মোটা অস্ত্র) কোদালি লাগে, আবার সূক্ষ্ম বস্ত্র সেলাই জন্য সূক্ষ্ম ছুঁচ লাগে। সূক্ষ্ম কাজের জন্য সূক্ষ্ম অস্ত্রের প্রয়োজন। তেমনি স্থুল মন দ্বারা ভগবৎ উপলব্ধি হয় না; মন অতি পবিত্র ও সূক্ষ্ম হইলে তবে তাহার সাহায্যে ভগবৎ উপলব্ধির ক্ষমতা জন্মে। মন যত পবিত্র হয় তত সূক্ষ্ম হয়। মন বিষয় রসের স্পর্শে বা মনে ষড়রিপু বা ভয়াদি উদয় হইলে, মন অপবিত্র ও স্থুল হয় এবং অস্থির ও চঞ্চল হয়। মনের বিক্ষেপ বা চাঞ্চল্যাবস্থায় ভালরূপে রসাস্বাদনের বা ভালরূপে কিছুর উপলব্ধিরই ক্ষমতা থাকে না। মনের নিস্তরঙ্গাবস্থায় একাগ্রমনোযোগের সাহায্যেই আমরা জ্ঞান ও আনন্দাদি উপলব্ধি করিতে পারি। মনোযোগের অভাব হইলেই ভাল কিছুই উপলব্ধি হয় না। এই জন্য ব্রহ্মোপলব্ধির জন্য অতি পবিত্র ও সূক্ষ্ম মনের প্রয়োজন। এবং ঐরূপ মনের সাহায্যে ও তাহার নিস্তরঙ্গাবস্থায় একাগ্র মনযোগে মানুষ তাঁকে উপলব্ধি করিতে সমর্থ হয়। মন অতি পবিত্র ও নিস্তরঙ্গাবস্থায় তাঁহাতে একাগ্রযোগ ব্যতিরেকে তাঁহাকে উপলব্ধি করিতে সমর্থ হয় না। চিত্ত পবিত্র, একাগ্র ও নিস্তরঙ্গ জল রাশির মত হইলে, তাহাতে আত্মারূপ চন্দ্রমা প্রতিবিম্বিত হন, তখন তাঁকে উপলব্ধি হয়। ধারণা ধ্যান ও যোগাদি অভ্যাস দ্বারা মনকে নিস্তরঙ্গ ও একাগ্রযোগে ধারণের শিক্ষা

---

* শ্রীশ্রীহংসদেব অবধূত মহারাজ একজন জ্ঞানপন্থি পরমহংস। ইঁহার জোসিড়িতে ও বরোচে আশ্রম আছে।

হয়। এই জন্যই বিশেষ অধ্যবসায়ের সহিত বৈরাগ্য ও ধারণা-ধ্যান অভ্যাসাদির সাহায্যে বহু চেষ্টা করিয়া চিত্তকে পবিত্র ও নিস্তরঙ্গ করিতে হইবে।

"অনোরণীয়ান্ মহতো মহীয়ান্
আত্মাস্য জন্তোর্নিহিতো গুহায়াম্।
তমক্রতুঃ পশ্যতি বীতশোকো
ধাতু-প্রসাদান্মহিমানমাত্মনঃ॥" কঠঃ উঃ। ২॥২০

সূক্ষ্ম হইতে সূক্ষ্ম, মহৎ হইতে মহৎ যে আত্মা; ইহার তত্ত্ব জীব সমূহের অন্তরে অবস্থিত আছে। অকাম ও বীতশোক ব্যক্তি শরীর-ধারক মনাদি ইন্দ্রিয়গণের প্রসন্নাবস্থায় ঐ আত্মার মহিমা দর্শন বা উপলব্ধি করেন। অকাম ও বীতশোক ব্যক্তি অর্থাৎ যাহার কাম, ক্রোধ, লোভ, শোক ভয়াদি একেবারে ত্যাগ হইয়া গিয়াছে, যে কিছুরই কামনা করে না বা কিছুর জন্য শোকও করে না, এমন প্রশান্ত পবিত্র-চিত্ত ব্যক্তি, ইন্দ্রিয় মনাদির প্রসন্নাবস্থায় অর্থাৎ চিত্তের নিস্তরঙ্গাবস্থায় পরমাত্মাকে উপলব্ধি করিতে সমর্থ হন। অতএব চাই পবিত্রতা ও চাই চিত্তের নিস্তরঙ্গ প্রসন্নাবস্থা। ইন্দ্রিয়সংযম, আমিত্ব ও দেষাকাঙ্ক্ষাদি ত্যাগ দ্বারা চিত্তের পবিত্রতা লাভ হয় এবং স্থৈর্য্য ক্ষান্তি বা তিতিক্ষা অভ্যাস ও জপ ধ্যান যোগাদি অভ্যাস দ্বারা চিত্তের নিস্তরঙ্গ অবস্থা ও প্রসন্নাবস্থা লাভ হয়।

পবিত্রতা বা চিত্তশুদ্ধি লাভ করা সহজসাধ্য নহে। পবিত্রতা ঠিকমত লাভ হইলেই ভগবান্ লাভ হইতে পারে। যীশুখৃষ্ট বলিয়াছেন, "Blessed are the pure in heart, for they shall see God." পবিত্র আত্মারাই ধন্য, কারণ তাঁহারাই ভগবদ্দর্শন করিবেন।

বিনা পবিত্রতায় তাঁহাকে লাভ হয় না। বিষয়াসক্ত মন ও বুদ্ধি দ্বারা সমাধিলাভ হয় না।

ভোগৈশ্বর্য্যপ্রসক্তানাং তয়াপহৃতচেতসাম্।
ব্যবসায়াত্মিকা বুদ্ধিঃ সমাধৌ ন বিধীয়তে॥ গীতা ২॥৪৪
ভোগৈশ্বর্য্যে আসক্ত, তাহে অপহৃত চিত্ত।
ব্যবসায়াত্মিকা বুদ্ধি, না হয় সমাধিগত॥ গীতা ২॥৪৪
যস্তু বিজ্ঞানবান্ ভবতি সমনস্কঃ সদা শুচিঃ।
স তু তৎপদমাপ্নোতি যস্মাৎ ভূয়ো ন জায়তে॥ কঠঃ-৩॥৮

যে বিবেক বৈরাগ্য সম্পন্ন ব্যাক্তি, সমাহিত মন ও সদাশুচি, কেবল সেই সে পদ প্রাপ্ত হয়, যাহা প্রাপ্ত হইলে আর পুনর্ব্বার জন্মগ্রহণ করিতে হয় না। (বিজ্ঞানবান্ কথার অর্থ—যাহার বিবেক বৈরাগ্যাদির সাহায্যে বিজ্ঞানময় কোষ ভালরূপ জাগ্রত হইয়াছে।) সদা শুচি না হইলে, তাঁর উপলব্ধি হয় না বা তিনি অন্তরে জাগ্রত হয়েন না। ব্রহ্ম-লাভের নিমিত্ত পবিত্রতা বা চিত্তশুদ্ধি লাভেব নিতান্ত আবশ্যকতা দেখা যায়। কারণ মন অতি বিশুদ্ধ ও সূক্ষ্ম হইলে, তবে তাহার আধ্যাত্মিক দৃষ্টি ও ব্রহ্মানুভূতি লাভের ক্ষমতা হয়। তাঁকে উপলব্ধি করিতে হইলে, বিশেষ উদ্যম ও অধ্যবসায়ের সাহায্যে পবিত্রতা লাভ করিতে হইবে। সকল পাপাভিলাষ, অসৎ প্রবৃত্তি, অসৎ চিন্তা ও অসৎ বাসনা, অসৎ কর্ম্মাদি এবং সর্ব্বপ্রকার অসৎসঙ্গ সম্পূর্ণ ত্যাগ করিয়া, সকল স্বার্থবুদ্ধি আমিত্বভাব, বাসনাদি ত্যাগ করিয়া, ইন্দ্রিয় সংযম দ্বারা মনকে আয়ত্ত ও অতি পবিত্র করিতে হইবে। এই জন্যই স্বামী বিবেকানন্দ বলিয়াছেন:—"ত্যাগ ভিন্ন ঈশ্বর লাভ হইবে না।" কারণ ত্যাগ বা নিবৃত্তি ভিন্ন চিত্ত শুদ্ধ হয় না। কিন্তু এ বিষয়ে দৃঢ়তা ও অধ্যবসায়ের সহিত চেষ্টা বা সাধনা না করিতে

পারিলে, কিছুতেই কৃতকার্য্য হইতে পারা যাইবে না। পবিত্রতা লাভের জন্য বিবিধ ধর্ম্মে বিবিধ বিবিধ প্রকারের উপায় বর্ণিত হইয়াছে। বৌদ্ধধর্ম্মমতে, চার আর্য্য সত্যের উপলব্ধি, নাম সাধন, শীলপালন, অষ্টাঙ্গ মার্গ গ্রহণ, চার ধ্যান ও সাত পারমিতার অভ্যাস সাধনের উপদেশ আছে, তাহা এই গ্রন্থের প্রথম খণ্ডে বলা হইয়াছে। এতদ্ব্যতীত বৌদ্ধ ধর্ম্মেও হিন্দুধর্ম্মে সাধন চতুষ্টয় অবলম্বনের ব্যবস্থা আছে। সাধন চতুষ্টয় যথা :—(ক) বিবেক, (খ) বৈরাগ্য, (গ) ষট্‌সম্পত্তি :—(১) শম, (২) দম, (৩) তিতিক্ষা, (৪) উপরতি, (৫) শ্রদ্ধা ও (৬) সমাধান এবং (ঘ) মুক্তির ইচ্ছা বা তাঁহার সহিত যোগযুক্ত হইবার প্রবল ইচ্ছা। চিত্তশুদ্ধি লাভের জন্য এই সাধন চতুষ্টয় অবলম্বন ও অভ্যাস করা নিতান্ত আবশ্যক। সাধন চতুষ্টয় বিষয় পরে লিখিত হইবে। হিন্দুধর্ম্মে সাধারণতঃ :—(১) ইন্দ্রিয় সংযম ও বৈরাগ্য দ্বারা বিষয় ভোগ-তৃষ্ণার নিবৃত্তি (বা ত্যাগ), (২) নিষ্কাম কর্ম্মযোগ, (৩) নামসাধন ও ভক্তিযোগ এবং (৪) যোগাভ্যাস বা জ্ঞান যোগাদি অবলম্বন করিয়া চিত্তশুদ্ধি লাভ ও ভগবান লাভের ব্যবস্থা আছে। শ্রী ভগবান উদ্ধবকে বলিয়াছিলেন—আমি নিষ্কাম কর্ম্মযোগ, ভক্তিযোগ ও জ্ঞান যোগাদির পন্থা বলিয়া দিলাম। অধিকারী ভেদে যার পক্ষে যে পন্থা অনুকুল হয়, সে তাহা গ্রহণ করিয়া ঠিক মত সাধন করিলেই ফল পাইবে। অর্থাৎ এই তিন পন্থা মধ্যে যে কোন পন্থা অবলম্বন করিয়া ঠিকমত সাধন করিতে পারিলেই তাঁকে পাওয়া যায়। আর নিষ্কাম কর্ম্ম, ভক্তি, ত্যাগ ও যোগ একসঙ্গে ৪টী অবলম্বন করিয়া ধর্ম্ম পথে অগ্রসর হইলে, শীঘ্র চিত্তশুদ্ধি লাভ ও তাঁকে লাভ হইবে। গীতায়ও এই চারটী অবলম্বনের উপদেশ আছে।

গীতার কতিপয় মূল উপদেশ।

শ্রীভগবান নিজেই গীতায় বলিয়াছেন—তিনি সর্ব্বভূতের অন্তরে আত্মারূপে রহিয়াছেন। কিরূপ ভাবে তাঁহাকে লাভ করা যায়, কিরূপ ভাবে সংসারের বিচিত্র মায়া অতিক্রম করিয়া, সেই সর্ব্ব ইন্দ্রিয়ের অতীত পরম পুরুষকে জানা যায়, তাহাও গীতার অনেক শ্লোকে বলিয়া দিয়াছেন।

গীতার উপদেশ মধ্যে প্রধানত ঃ—(১) নিষ্কাম কর্ম্মযোগ (৩) ইন্দ্রিয় সংযম ও বৈরাগ্যাদির সাহায্যে তৃষ্ণাদির নিবৃত্তি বা ত্যাগ, (৩! ভক্তি বা ভক্তিযোগ এবং (৪) অভ্যাস বা যোগভ্যাস, (রাজযোগাভ্যাস,—ইহাকে জ্ঞানযোগও বলা যায়), এই চার প্রকার উপায় অবলম্বন করিয়া চলিবার বিশেষভাবে উপদেশ দিয়াছেন। এই চার উপায়ের সাহায্যেই চিত্ত পবিত্র হইবে ও ক্রমে ব্রহ্মলাভ হইবে।

(১) নিষ্কাম কর্ম্মযোগ

গীতার দ্বিতীয় ও তৃতীয় অধ্যায়ে শ্রীভগবান নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বনে বা নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে চালিত হইয়া সংসারের যাবতীয় করণীয় কার্য্যাদি করার উপদেশ দিয়াছেন। এইরূপ নিষ্কাম কর্ম্মযোগ দ্বারা এবং ইন্দ্রিয় সংযম ও বৈরাগ্য বা অসঙ্গাদি উপায় দ্বারা কাম, ক্রোধ আসক্তি, যাবতীয় বাসনা, কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব বুদ্ধি আদি জয় করিয়া তিতিক্ষা ও চিত্তশুদ্ধি লাভের উপদেশ দিয়াছেন। কাম ক্রোধাদি কিরূপে জয় করিতে হইবে, তাহার উপায় দ্বিতীয় ও তৃতীয়

অধ্যায়ের শেষের দিকে আছে। সংসার আশ্রমীর কি কি উপায় অবলম্বনে ধর্ম্মলাভ হইবে, কিরূপ নিষ্কাম কর্ম্মযোগ ও সংসারের কর্ত্তব্য করিতে হইবে, কিরূপ আদর্শ চরিত্র স্থিতপ্রজ্ঞ মনিষীদের দৃষ্টান্ত সামনে রাখিয়া চরিত্র গঠন করিতে হইবে, কিরূপে যাবতীয় বাসনাদি জয় করিতে হইবে, তাহার উপদেশ এই দ্বিতীয় ও তৃতীয় অধ্যায়ে ভাল ভাবে আছে।

শ্রীভগবান অর্জ্জুনকে আত্মতত্ত্ব সম্বন্ধে উপদেশ দিয়া, আত্মার জন্ম মৃত্যু নাই, অপক্ষয় নাই, তাহা অব্যয় অপরিবর্ত্তনশীল নিত্য, চিরস্থায়ী, সনাতন, তাহা অচ্ছেদ্য, অদাহ্য, ক্লেদ শূন্য, নির্ব্বিকার, অবিনাশী, অব্যক্ত, সর্ব্বগত, সর্ব্বব্যাপি ইত্যাদি বুঝাইয়া, তৎপর নিষ্কাম কর্ম্মযোগ সম্বন্ধে উপদেশ দিয়া বলিলেন—সাংখ্য যোগ সম্বন্ধে তোমায় বলিলাম এখন নিষ্কাম কর্ম্ম যোগ বিষয়ে (যাহা বলিতেছি) শ্রবণ কর ; হে পার্থ ! যে নিষ্কাম ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিযুক্ত হইলে (ও ঐ বুদ্ধিতে সকল কর্ম্মাদি করিলে,) তুমি সকল কর্ম্ম বন্ধন হইতে মুক্ত হইবে। (২॥৩৯) এই নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অনুষ্ঠান করিলে উহা বিফল হয় না ; ইহাতে কোন বিপরীত ফল বা বিঘ্নাদি নাই। এই যোগ স্বল্পমাত্র অনুষ্ঠান করিলে সংসার বন্ধনের মহাভয় হইতে ত্রাণ করে। (২॥৪০) অব্যবসায়ী (অজ্ঞান) কামীদিগের বুদ্ধি, অনন্ত কামনাবশতঃ বহু শাখা বিশিষ্ট ও অনন্ত ; কিন্তু নিষ্কাম কর্ম্মযোগীর ব্যবসায়ীত্মিকা (অর্থাৎ নিশ্চয়ত্মিকা) বুদ্ধি কেবল একলক্ষ্যের দিকে যায়। (এইজন্য তাহারা কর্ম্মে বেশি কৃতকার্য্য হয়।) (২॥৪১)

হে অর্জ্জুন, বেদ সকল ত্রিগুণ বিষয় লইয়া, সেই জন্য সকাম ; (তাহাতে স্বর্গাদি কামনা করিয়া যাগ-যজ্ঞাদি ক্রিয়া কাণ্ডের ব্যবস্থা আছে, তাহা সকাম অনুষ্ঠান মাত্র ; এবং তিন গুণই বন্ধের কারণ হয়)। বেদের পুষ্পিত-বাক্যে অজ্ঞানীগণ, (যাহারা ধর্ম্মের গূঢ়ার্থ জানে না, তাহারা)

২

প্রশংসা করে ; এবং স্বর্গপরায়ণ সকাম ব্যক্তিগণ (ধর্ম্মের গূঢ়ার্থ না বুঝায়) ঈশ্বর তত্ত্ব লাভের বা ধর্ম্ম লাভের (সকাম যাগ-যজ্ঞাদি অনুষ্ঠান ব্যতীত) অন্য পথ নাই বলিয়া থাকে। কিন্তু (জন্মকর্ম্মফল প্রদ) ভোগ ঐশ্বর্য্যাদি ফল কামনা করিয়া যে সকল কর্ম্মাদি (বা যাগ-যজ্ঞাদি) করা যায়, তাহাতেই ভোগ ঐশ্বর্য্যে আসক্ত ব্যক্তিদের চিত্ত, উহাতেই অপহৃত হয় এবং তাহার ফলে, তাহাদের চিত্ত আর পরমাত্মায় সমাহিত হয় না। (অতএব) তুমি ত্রিগুণের মায়ার উর্দ্ধে উঠ, অর্থাৎ সম্পূর্ণ নিষ্কাম হও। তুমি সুখ দুঃখ, লাভালাভ প্রভৃতি স্বার্থভাবে ও দ্বন্দ্বভাবে সমান উদাসীন হইয়া নির্দ্বন্দ্ব হও, (অর্থাৎ যথালাভে সন্তুষ্ট হও,) তুমি নিত্য সত্ত্বে বা পবিত্রতায় স্থিত হও, তুমি অলব্ধ বস্তু লাভে ও লব্ধ বস্তু রক্ষণে উদাসীন হও, (অর্থাৎ স্বার্থ বুদ্ধি ত্যাগ কর,) ও পরমাত্মাবান হও বা পরমাত্মায় রত হও অর্থাৎ নিত্য ধ্যান যোগপর হও। (গীতা ২॥৪২।৪৪।৪৫)

যেবা প্রয়োজন কূপে, যবে জলময় সর্ব্বস্থান।
সেইমত সর্ব্ববেদে, যবে লব্ধ হয় ব্রহ্মজ্ঞান ॥ ২॥৪৬

কর্ম্মেই তোমার অধিকার, কিন্তু তাহার ফলে তোমার অধিকার নাই ; (কারণ কর্ম্মের যেরূপ ফল হওয়া উচিত, তাহা তিনি ব্যবস্থা করিবেন) ; (তজ্জন্য) ফলাকাঙ্ক্ষা না করিয়া কর্ম্মকর এবং কর্ম্ম না করাতেও যেন কদাচ তোমার আসক্তি না হয়। (অর্থাৎ আলস্য বা কায়ক্লেশ ভয়ে যেন কর্ত্তব্য কর্ম্মাদি ত্যাগ করিয়ো না)। (২॥৪৭)

তৎপর কিরূপে নিষ্কাম কর্ম্ম করিতে হইবে, তাহা শ্রীভগবান্ বলিয়া দিতেছেন—

যোগস্থঃ কুরুকর্ম্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা ধনঞ্জয়।
সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যোঃ সমো ভূত্বা সমত্বং যোগ উচ্যতে ॥ ২॥৪৮

হে ধনঞ্জয় ! তুমি যোগস্থ হইয়া অর্থাৎ ভগবানে মন ও বুদ্ধি অর্পিত করিয়া (আত্মসংস্থ হইয়া), সঙ্গ ত্যাগ করিয়া (অর্থাৎ আসক্তি, ফল কামনা, কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া) সিদ্ধি অসিদ্ধিতে সমভাবাপন্ন ও উদাসীন হইয়া, (অর্থাৎ লাভালাভ বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া, ইহাই কর্ত্তব্য অতএব অবশ্যই করিতে হইবে, এই বুদ্ধিতে) তুমি কর্ম্মাদি কর। এইরূপ সর্ব্ব বিষয়ে ও সর্ব্বাবস্থায় সমত্ব ভাব বা মনের অচাঞ্চল্য ভাব রক্ষা করাও এক প্রকার যোগ। (২॥৪৮) এইরূপ কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে বা ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে কর্ম্ম করিতে হইবে। মনের আসক্তি বা কামনা চালিত হইয়া, অথবা স্বার্থ বুদ্ধি বা আমিত্ব বুদ্ধিতে চালিত হইয়া বা লাভালাভ বুদ্ধিতে চালিত হইয়া কর্ম্ম না করিয়া, এইরূপ নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে চালিত হইয়া, যাহা কর্ত্তব্য হইবে, তাহাই করিয়া যাইতে হইবে। এইরূপেই নিষ্কাম কর্ম্মযোগ পালন করিতে হইবে, ইহাই শ্রীভগবানের উপদেশ।

হে ধনঞ্জয় ! তুমি সদা নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধি-যোগাশ্রয় কর (ও ঐরূপ নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে কর্ম্মাদি কর,) এইরূপ (ব্রহ্মার্পন) বুদ্ধিযোগ যুক্ত হইয়া যে (নিষ্কাম) কর্ম্মাদি সম্পাদন হয়, সে কর্ম্মের তুলনায় কাম্যকর্ম্ম অতি হেয় এবং ফলাকাঙ্খী ব্যক্তিগণ কৃপণ অর্থাৎ ক্ষুদ্রান্তঃকরণ বিশিষ্ট। (২॥৪৯) (অর্থাৎ স্বার্থ বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিযুক্ত হইয়া কর্ম্মাদি কর ও মমত্ব বুদ্ধিত্যাগ করিয়া সমত্ব বুদ্ধি অবলম্বন কর।) এইরূপ নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিযুক্ত জন, ইহলোকেই সুকৃত ও দুষ্কৃত কর্ম্মের ফল পরিত্যাগ করেন, (অর্থাৎ ইহলোকেই সকল কর্ম্মের বন্ধন হইতে মুক্ত হয়েন।) অতএব তুমিও এইরূপ নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন-বুদ্ধি যোগাশ্রয় করিতে যত্ন কর ; কর্ম্মের সুকৌশলই যোগ। (২॥৫০) এইরূপ (নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন) বুদ্ধিযুক্ত মণীষীগণ ইহলোকেই (বরাবর)

কর্ম্মফল ত্যাগ করিয়া কর্ম্ম করায় (তাহারা কর্ম্ম বন্ধন হইতে মুক্ত হয়েন ও তজ্জন্য,) জন্মরূপ বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া অনাময় (সর্ব্ব উপদ্রব শূন্য বা মায়ামল শূন্য,) বিষ্ণু পদাশ্রয় বা মোক্ষ পদপ্রাপ্ত হয়েন। (২॥৫১)

শ্রীভগবান এখানে অর্জ্জুনকে বুদ্ধি যোগাশ্রয় করিবার উপদেশ দিতেছেন। বুদ্ধিযোগের অর্থ—যাহার বুদ্ধি ভগবানে অর্পিত বা যুক্ত হইয়াছে; অর্থাৎ নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিযুক্ত হইতে হইবে ও ঐ বুদ্ধিতে সংসারের সকল করণীয় কার্য্যাদি করিতে হইবে। বুদ্ধিযোগ সম্বন্ধে পরে এক অধ্যায়ে ভাল ভাবে বলা হইয়াছে। বুদ্ধিযোগকে দুই অংশে বিভাগ করা যায়ঃ—(১) সংসারের সকল করণীয় কার্য্যাদি ও হিতকর কার্য্যাদি নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে করা বা নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন করা; এবং (২) ভক্তিপূর্ব্বক তাঁহাতে মন ও বুদ্ধি (ঐ সঙ্গে নিজেকেও) অর্পন বা যুক্ত করিয়া ভগবৎ গত চিত্ত হইয়া সদা তাঁহার স্মরণ মনন জপ ধ্যান করা। বুদ্ধিযোগ অবলম্বন করিতে হইলে এই দুই উপায়ই একসঙ্গে অবলম্বন করিতে হইবে, তাহাতে শীঘ্র ফললাভ হইবে। শ্রীভগবান নিজেই এইরূপে বুদ্ধিযোগ অবলম্বন করিতে হইবে বলিয়া দিতেছেন ঃ—

চেতসা সর্ব্বকর্ম্মাণি ময়ি সন্নস্য মৎপরঃ।
বুদ্ধিযোগমুপাশ্রিত্য মচ্চিত্তঃ সততং ভব॥ গীতা ১৮॥৫৭

(বাংলা) চিত্ত দ্বারা সর্ব্ব কর্ম্ম আমাতে অর্পি মৎপর।
বুদ্ধি যোগাশ্রয়ে হও মৎচিত্ত নিরন্তর॥ ১৮॥৫৭

কখন তোমার মোক্ষ লাভ হইবে?

যখন (তুমি এইরূপ নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিযোগ-যুক্ত হইয়া চলিতে চলিতে,) তুমি মোহের দুস্তর কর্দ্দম (অর্থাৎ অহংভাব যাহা হইতে স্বার্থ কামনা ও আমিত্ব বুদ্ধি, মমত্ব বুদ্ধি আদি উৎপন্ন হইতেছে, তাহা) বিশেষ ভাবে অতিক্রম করিতে সমর্থ হইবে ও তখন তুমি শ্রোতব্য,

দর্শিতব্য, ভোক্তব্য বিষয় প্রভৃতিতে (অর্থাৎ ইন্দ্রিয় ভোগ্য বিষয় প্রভৃতিতে) ও শ্রুতি আদি যাবতীয় শাস্ত্র গ্রন্থাদিতে সম্পূর্ণ উদাসীন ও বৈরাগ্যযুক্ত হইবে, এবং যখন লৌকিক ও শ্রুতি প্রভৃতি বৈদিক অর্থবাদ শ্রবণে তোমার চিত্তে কোনরূপ বিক্ষেপ আর হইবে না, অর্থাৎ এই সকল (বাহ্য) বিষয়ে তুমি একবারে উদাসীন ও উপেক্ষা পরায়ণ হইয়া, যখন তোমার বুদ্ধি (ও চিত্ত) পরমাত্মায় নিশ্চলা ও স্থিরা ভাবে সমাধিতে অবস্থান করিবে, তখন তোমার যোগ সফল হইবে, অর্থাৎ তখন তুমি ব্রহ্মজ্ঞান ও তত্ত্বজ্ঞান প্রাপ্ত হইবে। (২।৫২।৫৩)

এই নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিযোগ অবলম্বন করিয়া চলিলে ও ঐ বুদ্ধিতে সংসারের সকল করণীয় কার্য্যাদি করিলে, ইহা দ্বারাই সকল কর্ম্ম-বন্ধন হইতে মুক্ত হইবে ও মোহের সুদস্তর কর্দ্দম হইতে মুক্ত হইয়া, ক্রমে সর্ব্ব বাহ্য বিষয়ে বৈরাগ্য হইবে, ও তাঁহাতে একাগ্রতা লাভ হইবে, তখন তাঁহাতে নিশ্চল সমাধি অবস্থা লাভ হইয়া ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হইবে।

মন যাহা চাহে, তাহা না করিয়া, তিনি যাহা চাহেন, তাহাই বুঝিয়া নিষ্কাম ভাবে ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে করিতে হইবে। মনের বাসনা, ইচ্ছা, আসক্তি দ্বারা আদৌ চালিত না হইয়া, অভিমান বা আমিত্ব বুদ্ধি দ্বারা বা লাভালাভ বুদ্ধি বা স্বার্থ বুদ্ধি আদি দ্বারা আদৌ চালিত না হইয়া, নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধি দ্বারা চালিত হইয়া সংসারের সকল কর্ত্তব্যাদি ও লোকহিতকর কার্য্যাদি করিয়া যাইতে হইবে, ইহাই নিষ্কাম কর্ম্মযোগ। সকল করণীয় কার্য্যই নিষ্কাম ভাবে ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে করাকেই নিষ্কাম কর্ম্মযোগ বলা যায়। আসক্তি বাসনা ও কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব বুদ্ধি দ্বারা চালিত হইয়া কর্ম্ম করিলে, তাহা সকাম হয় ও তাহা হইতে কর্ম্মবন্ধন হয়, এইজন্য এই সব ত্যাগ করিয়া অনাসক্ত ও অকর্ত্তা ভাবে, অথবা অন্তর্য্যামীর অধীন হইয়া কর্ম্ম করিতেছি, এইরূপ ভাবে নিষ্কাম

ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে, আশ্রমোচিত করণীয় কর্য্যাদি করিতে হইবে। এইরূপ ভাবে কর্ম্ম করিলে আর কর্ম্মবন্ধন হইবে না।

স্বার্থ-বুদ্ধি, কামনা, আসক্তি, কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া, ইহা কর্ত্তব্য অতএব করিতেই হইবে, এইরূপ কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে করণীয় কর্ম্মাদি ও মঙ্গল কর্ম্মাদি করা, অথবা নিষ্কাম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে নিজশক্তি মঙ্গল কার্য্যে বা ভগবৎ কার্য্যে বা ভগবানে অর্পণ বা আহুতি দান করাই নিষ্কাম কর্ম্মযোগ। এইরূপ নিষ্কাম ভাবে কর্ম্ম করাতে, আমাদের স্বার্থ কামনাদির হ্রাস হয়, কর্ম্ম-বন্ধনও হয় না ও ক্রমে এইরূপ কর্ম্ম করিতে করিতে, চিত্ত শুদ্ধি হয় এবং লাভালাভে সমত্ব বুদ্ধি হইয়া বৈরাগ্য মনের অচাঞ্চল্য ও তিতীক্ষালাভ হয়। যে যেভাব আশ্রয় করিয়া কর্ম্ম করে, সেই কর্ম্মে তার সেই ভাবের বৃদ্ধি হয়। কামনা, আসক্তি, কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব বুদ্ধি আশ্রয় করিয়া কর্ম্ম করিলে, সেই সেই ভাবের বৃদ্ধি হইবে, সুতরাং শ্রীভগবান গীতায়, ইহা ত্যাগ করিয়া কর্ম্ম করার উপদেশ দিয়াছেন। স্বার্থ কামনা চালিত হইয়া কাম্যকর্ম্ম করিলে, স্বার্থ-কামনার বৃদ্ধি হয় ও তজ্জন্য কর্ম্ম বন্ধন হয়। সর্ব্বপ্রকার স্বার্থ-বুদ্ধি ও স্বার্থ-মূলক কামনা ও আসক্তি হইতে কর্ম্ম বন্ধন হয়। গীতায় সেইজন্য শ্রীভগবান সকল কর্ম্মই সঙ্গ ত্যাগ করিয়া অর্থাৎ আসক্তি কামনা, কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া, কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে বা ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে করিতে হইবে ইহাই উপদেশ দিয়াছেন; অথবা ভক্তি আশ্রয় করিয়া ভগবৎ প্রীতার্থে ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে (যোগস্থ হইয়া বা আত্ম সংস্থ হইয়া বা ভগবানে মন ও বুদ্ধি অর্পিত করিয়া) কর্ম্ম করার উপদেশ দিয়াছেন। মনের আসক্তি :কামনা, কর্ত্তৃত্বাভিমান ও

মমত্ব বুদ্ধি আদির সূক্ষ্মভাবকে সঙ্গ বলে। এই সব ভাব ত্যাগ করিয়া কর্ম্ম করিতে হইবে, তবেই নিষ্কাম কর্ম্ম করা হইবে।

স্বার্থ কামনা কর্ত্তৃত্বাভিমানাদি ত্যাগ করিয়া ভক্তি আশ্রয় করিয়া ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে কর্ম্ম করিলে, কামনার বৃদ্ধি না হইয়া ভক্তিরই বৃদ্ধি হইয়া থাকে। এই উপায়ে কর্ম্ম করিলে, মনে কামনা উৎপন্ন না হওয়ায় কর্ম্মবন্ধন হয় না। বুদ্ধদেব করুণা-মৈত্রী আশ্রয় করিয়া সদা জীব-হিতার্থ মঙ্গল কর্ম্ম করার উপদেশ দিয়াছেন, ইহাতে বাসনা উৎপন্ন না হইয়া করুণা মৈত্রী ভাবেরই বৃদ্ধি হইবে। সদা নিঃস্বার্থ ভাবে মুক্ত সঙ্গ হইয়া মঙ্গল কার্য্যাদি ও সংসারের সকল কর্ত্তব্য কার্য্যাদি করিতে হইবে, ইহাই গীতার উপদেশ। এইরূপ ভাবে কর্ম্ম করিলে মনের বাসনা, আসক্তি, কর্ত্তৃত্বাভিমান না থাকায়, বাসনা, আসক্তি, অভিমানাদির উৎপন্ন বা বৃদ্ধি হয় না ও তজ্জন্য কর্ম্মবন্ধন হয় না। এইরূপ উপায়ে কর্ম্ম করিয়াই রজো তম ভাবের মায়ার বন্ধন অতিক্রম করিতে হয় ও ইহাতেই ক্রমে বাসনার ক্ষয় ও চিত্ত শুদ্ধি হয়। কর্ত্তব্যের জন্য বা চিত্ত শুদ্ধির জন্য বাধ্য হইয়া কাম্যকর্ম্ম করিতে হইলেও, এইরূপ ভাবে সঙ্গ ত্যাগ করিয়া অনাসক্ত ভাবে করিতে পারিলে, উহাতে বাসনার বৃদ্ধি হইবে না, পাপ ও হইবে না, এইজন্য কর্ম্ম বন্ধনও হইবে না, পরন্তু বাসনার ক্ষয়ই হইবে। এইজন্য ভগবান, এইরূপ সঙ্গ ত্যাগ করিয়া, তাঁহাতে সকল কর্ম্ম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে অর্পণ করিয়া, ইহা যখন কর্ত্তব্য তখন অবশ্য করিতে হইবে, এইরূপ বুদ্ধিতে অর্জ্জুনকে যুদ্ধ করিতে উপদেশ দিয়াছেন। এইরূপ নিষ্কাম কর্ম্মযোগ করিলে, কর্ম্মবন্ধন বা পাপ হয় না এবং লাভালাভ, সিদ্ধি অসিদ্ধি, সুখ দুঃখাদিতে দ্বন্দ্বভাবে সমভাবাপন্ন হইয়া কর্ম্ম করিতে পারিলে, ক্রমে সর্ব্বাবস্থায় সমত্ব ভাব, নির্দ্বন্দ্বভাব, অচাঞ্চল্য, স্থৈর্য্য ও তিতিক্ষা লাভ হয়।

গীতার একটি প্রধান উপদেশই সদা নিষ্কাম বুদ্ধিতে মুক্ত-সঙ্গ হইয়া (অর্থাৎ আসক্তি, কামনা, মমত্ব বুদ্ধি ও কর্ত্তৃত্বাভিমান পরিত্যাগ করিয়া,) লাভালাভে সমভাবাপন্ন হইয়া কর্ত্তব্য পালনার্থ কর্ম্ম করিবে, বা পরার্থে বা মঙ্গলার্থে কর্ম্ম করিবে, অথবা ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে যজ্ঞার্থে অর্থাৎ ভগবৎ প্রীতার্থে লোকহিতকর কর্ম্ম করিবে এবং সকল কর্ম্মই এইরূপ বুদ্ধিতে করিতে হইবে। (যজ্ঞ কর্ম্মের অর্থ ভগবৎ প্রীতার্থে লোকহিতকর কর্ম্ম।) এইরূপ ভাবে কর্ম্ম না করিয়া, বাসনা আসক্তি, অহংকার চালিত হইয়া কর্ম্ম করিলেই কর্ম্ম বন্ধন হইবে। তাই গীতায় তিনি বলিয়াছেন :—

যজ্ঞার্থে করিবে কর্ম্ম, অন্য কর্ম্ম মনুষ্যের বন্ধন কারণ।
অতএব, হে কৌন্তেয়! মুক্তসঙ্গ হয়ে, কর কর্ম্ম আচরণ॥ গীতা ৩।৯
অনাসক্ত কর্ম্ম তুমি কর সদা আচরণ।
অনাসক্ত কর্ম্ম কারী, পুরুষ লভে পরম॥ গীতা ৩।১৯
কর্ম্মেতে লভিলা সিদ্ধি জনকাদি মহোদয়।
লোকের সংগ্রহ তরে, কর কর্ম্ম ধনঞ্জয়॥ গীতা ৩।২০

এখানে সঙ্গ ত্যাগ করিয়া অনাসক্তভাবে সকল কর্ম্ম করার উপদেশ দিতেছেন। সকাম কর্ম্ম করিলে কর্ম্মবন্ধন হয়, এই জন্য তাহা না করিয়া যজ্ঞ কর্ম্ম (অর্থাৎ ভগবৎ প্রীত্যর্থে মঙ্গল কর্ম্ম) করিবে ও তাহাও সঙ্গ ত্যাগ করিয়া করিবে। নিষ্কাম ও অনাসক্তভাবে সঙ্গ ত্যাগ করিয়া কর্ম্ম করিয়া গেলে, ক্রমে তাহাতেই চিত্ত পবিত্র হইয়া পরমার্থও লাভ হয়। এবং জনকাদিও এইরূপ নিষ্কাম অনাসক্তভাবে সঙ্গ ত্যাগ করিয়া অকর্ত্তা বুদ্ধিতে কর্ম্ম করিয়া, ক্রমে শুদ্ধসত্ত্ব হইয়া সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন। তুমিও ঐরূপভাবে কর্ম্ম করিয়া সিদ্ধিলাভ কর ও লোকের দৃষ্টান্তস্বরূপ হও। ইহাই উপদেশ দিতেছেন। সর্ব্ববিষয়ে অনাসক্ত হইয়া কর্ম্ম করা বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে কর্ম্ম করাই

কর্ম্মযোগের কৌশল। কর্ম্মকালে ফলাকাঙ্ক্ষাও করিবে না। এমন কি কর্ম্ম ও কর্ম্মফল সবই ভক্তিপূর্ব্বক ভগবানে অর্পণ কর, কোনরূপ স্বার্থবুদ্ধিতে বা লাভালাভ বুদ্ধিতে বা কর্ম্মফলের আশায় কর্ম্ম করিও না, উপদেশ দিয়াছেন। মন যাহা:চাহে তাহা না করিয়া, (মনের ইচ্ছা দ্বারা চালিত না হইয়া,) তিনি যে কর্ম্ম আমাদের দ্বারা করাইতে চান, তাহাই বুঝিয়া নিষ্কাম ভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করিতে হইবে, ইহাই নিষ্কাম কর্ম্মযোগ। ব্রহ্মকর্ম্ম বা যজ্ঞ কর্ম্মের অর্থ—ভগবৎ প্রীতার্থে লোক-হিতকর কর্ম্ম। ভগবান এইরূপ কর্ম্মই করিবার উপদেশ দিতেছেন। অষ্টাদশ অধ্যায়ে ভগবান উপদেশ দিয়াছেন—যজ্ঞ, তপ ও দানাদি কর্ম্ম কখনও তুমি ত্যাগ করিবে না, কারণ ইহা দ্বারা মনুষ্যেরা পবিত্রতা লাভ করে। কিন্তু যজ্ঞ তপ দানাদি বা অন্য ব্রহ্ম কর্ম্মাদি যাহা করিবে, তাহাও সঙ্গ ত্যাগ করিয়া ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে পরহিতার্থে বা বিষ্ণুপ্রীতার্থে করিবে, স্বার্থকামনা অহঙ্কার চালিত হইয়া করিবে না (গীতা ১৮॥৫।৬) (এইরূপে) সর্ব্বকর্ম্ম আমাকে চিত্ত দ্বারা অর্পন করিয়া মৎপরায়ণ হইয়া (অর্থাৎ ভগবৎপরায়ণ হইয়া) চল, এবং (এইরূপ) বুদ্ধিযোগ আশ্রয় করিয়া (আমাতে মন ও বুদ্ধি অর্পিত ও নিবেশিত করিয়া) সতত ভগবৎগতচিত্ত হইয়া থাক (১৮॥৫৭) ।, (কারণ)

ময্যর্পিত মনোবুদ্ধির্মামে বৈষ্যস্যসংশয়ম্ ॥ গীতা ৮॥৭
আমাতে মানস বুদ্ধি অর্পিত যাহার, পায় আমাকে নিশ্চয়। গীতা ৮॥৭

মৎকর্ম্মকৃন্মৎপরমো মদ্ভক্তঃ সঙ্গবর্জ্জিতঃ
নির্ব্বৈরঃ সর্ব্বভুতেষু যঃ স মামেতি পাণ্ডবঃ। গীতা ১১॥৫৫

হে পাণ্ডব! যিনি আমার (প্রীতার্থ) কর্ম্মানুষ্ঠান করেন, বা ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে ব্রহ্মকর্ম্মাদির অনুষ্ঠান করেন, আমিই যার পরমপুরুষার্থ ও যিনি

আমার (একান্ত) আশ্রিত ভক্ত ও সঙ্গবর্জ্জিত অর্থাৎ আসক্তি দ্বেষাকাঙ্ক্ষা মমত্ববুদ্ধি ও কর্ত্তৃত্বাভিমানশূন্য এবং সর্ব্বভূতে বৈরীভাবশূন্য, তিনিই আমাকে প্রাপ্ত হয়েন। (গীতা ১১॥৫৫)

গীতার তৃতীয় অধ্যায়ের আর একটী বিশেষ উপদেশ—যাহা উচ্চ কর্ত্তব্য, তাহা অবশ্য পালনীয়। তুমি ক্ষত্রিয় রাজা—পরস্বাপহরণ-কারীকে উপযুক্ত দণ্ড দেওয়াই তোমার উচ্চ কর্ত্তব্য বা স্বধর্ম্ম, (অর্থাৎ নিজ পালনীয় ধর্ম্ম, অর্থাৎ ক্ষত্রিয় রাজার আশ্রমোচিত পালনীয় ধর্ম্ম), এবিষয়ে উদাসীনতা বা উহাদিগকে ক্ষমা করা তোমার কর্ত্তব্য নহে। বানপ্রস্থী বা সন্ন্যাসীর পক্ষে, ক্ষমা করা তাহাদের পালনীয় ধর্ম্ম বা তাহাদের কর্ত্তব্য হইতে পারে; কিন্তু তাহা তোমার পক্ষে পরধর্ম্ম বা পরের পালনীয় ধর্ম্ম, তাহা তোমার পালনীয় ধর্ম্ম নহে বা তোমার কর্ত্তব্য নহে। তুমি ক্ষত্রিয় রাজা, এ জন্য সন্ন্যাসীর পালনীয় ধর্ম্ম এক্ষেত্রে তোমার পালনীয় নহে। পরস্বাপহরণকারীকে ক্ষমা করা তোমার কর্ত্তব্য নহে, তাহাকে উপযুক্ত দণ্ড দেওয়াই তোমার পালনীয় রাজ-ধর্ম্ম (বা উচ্চ কর্ত্তব্য।)

সগুণ স্থ-অনুষ্ঠিত পরধর্ম্ম হ'তে শ্রেয় স্বধর্ম্ম বিগুণ।
স্বধর্ম্মে নিধন শ্রেয়, পরধর্ম্ম ভয়াবহ তথাপি, অর্জ্জুন! (৩॥৩৫)

অতএব তুমি সকল দুর্ব্বলতা, ইতস্ততভাব ও ক্লীবত্ব ত্যাগ করিয়া উঠ, জাগ্রত হও ও যুদ্ধ কর।

ক্লৈব্যং মা স্ম গমঃ পার্থ নৈতৎ ত্বয্যুপপদ্যতে।
ক্ষুদ্রং হৃদয়দৌর্ব্বল্যং তক্ত্বোত্তিষ্ঠ পরন্তপ॥ গীতা ২॥৩

হে পার্থ! তুমি ক্লীবত্ব বা দুর্ব্বলতার ভজনা করিয়ো না, ইহা তোমার (মত বীরের) শোভা পায় না। হে পরন্তপ, তুমি তুচ্ছ হৃদয়ের দুর্ব্বলতা (ও তমোভাব) ত্যাগ করিয়া যুদ্ধার্থ উত্থিত হও। (২॥৩)॥ তুমি (স্বার্থভাবে চালিত না হইয়া) আমাতে সকল কর্ম্ম আধ্যাত্মিক

জ্ঞানবলে চিত্ত দ্বারা অর্পণ করিয়া, (ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে) নিষ্কামভাবে মমত্ববুদ্ধিশূন্য হইয়া, সকল দুর্ব্বলতা ত্যাগ করিয়া নির্ব্বিকারচিত্তে যুদ্ধ কর। (গীতা ৩।৩০)

ময়ি সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি সংনস্যাধ্যাত্মচেতসা।
নিরাশীর্নির্ম্মমো ভূত্বা যুধ্যস্ব বিগতজ্বরঃ ॥ গীতা ৩।৩০

ইহাই গীতার তৃতীয় অধ্যায়ের একটী বিশেষ উপদেশ। যাহা যাহার উচ্চ কর্ত্তব্য তাহা অবশ্য পালনীয়, তবে সঙ্গ ত্যাগ করিয়া ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করিতে হইবে। আলস্য, ভয়, দুর্ব্বলতা ও স্বার্থবুদ্ধির বশবর্ত্তী হইয়া কর্ত্তব্যে অবহেলা করিলে ধর্ম্মলাভ হয় না, ইহাতে ভয় ও দুর্ব্বলতার বৃদ্ধি হয় মাত্র। (স্বধর্ম্ম অর্থাৎ নিজ পালনীয় ধর্ম্ম বা কর্ত্তব্য।)

সকল করণীয় কর্ম্মই সঙ্গ ত্যাগ করিয়া করিতে হইবে, ইহাই গীতার একটী প্রধান উপদেশ। সঙ্গ ত্যাগ (অর্থাৎ আসক্তি কামনা কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ববুদ্ধি ত্যাগ) করিয়া নিষ্কামভাবে কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে বা ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে কর্ম্ম করিলে, তাহাতে পাপ স্পর্শ করে না, বা বাসনার বৃদ্ধি হয় না, এই জন্য কর্ম্মবন্ধনও হয় না, বরং বাসনার ক্রমে ক্ষয় হইয়া চিত্ত শুদ্ধ হয়। যাহা কর্ত্তব্য তাহা (অবশ্য) পালনীয় ও এইরূপ বুদ্ধিতে সঙ্গ ত্যাগ করিয়া করিতে হইবে—ইহাই উপদেশ। এই কুরুক্ষেত্র যুদ্ধ প্রথম দৃষ্টিতে অন্যায় বোধ হইলেও, তাহা ভালরূপ বিবেচনা করিয়া দেখিলেই বুঝা যাইবে—অর্জ্জুনের মত ক্ষত্রিয় রাজার পক্ষে ইহা উচ্চ কর্ত্তব্য, অতএব অবশ্য পালনীয়; তাহাই ভগবান অর্জ্জুনকে বিশেষ করিয়া বুঝাইয়া, তাহাকে সকল দুর্ব্বলতা ত্যাগ করিয়া ও সঙ্গ ত্যাগ করিয়া, পরস্বাপহরণকারীকে উপযুক্ত দণ্ড দেওয়ারজন্য যুদ্ধার্থে উত্থিত হইতে উপদেশ দিতেছেন। এই যুদ্ধ কার্য্য সঙ্গ ত্যাগ করিয়া ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করিলে, তজ্জন্য বাধ্য হইয়া আত্মীয় বধ করিলেও কোন পাপ হইবে না। তাঁহার মতে স্বার্থ

বাসনা কর্ত্তৃত্বাভিমান চালিত হইয়া কর্ম্ম না করিয়া, ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে সঙ্গ ত্যাগ করিয়া (আশ্রমোচিত) করণীয় কর্ম্ম করিলে, পাপ হয় না বা কর্ম্মবন্ধন হয় না। ইহাই গীতার আর একটী উপদেশ। তিনি বলিয়াছেন—

ব্রহ্মণ্যাধায় কর্ম্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা করোতি যঃ।
লিপ্যতে ন স পাপেন পদ্মপত্রমিবাম্ভসা॥ ৫॥১০

(বাংলা) ব্রহ্মে সমর্পিয়া কর্ম্ম, নিষ্কাম যে কর্ম্মে রত।
না হয় সে পাপে লিপ্ত, পদ্মপত্রে জলমত ॥৫॥১০

* * * *

মহাত্মা বিবেকানন্দ ভারতের বহু স্থান ভ্রমণ করিয়া মত প্রকাশ করিয়াছিলেন—ভারতের লোক অনেকটা তমোভাবে আচ্ছন্ন ও কর্ত্তব্যবিমুখ। আর একজন বড় সাধু মত প্রকাশ করিয়াছেন—ভারতবাসীদের মধ্যে পুরুষাকার ও একতার বড়ই অভাব। প্রকৃতপক্ষে এই দুই অভাবই ভারতের অবনতির প্রধান কারণ। স্বামীজি বিবেকানন্দের সময় হইতে এখন হয়ত পুরুষকারের কিছু বৃদ্ধি হইয়া থাকিবে, কিন্তু এখনও স্বাধীন জাতিদের তুলনায় অমাদের পুরুষকারের যথেষ্ট অভাব আছে। একতা ও পুরুষকারপরায়ণ স্বাধীন জাতিদের সহিত তুলনা করিলেই ইহা বুঝা যাইবে। এতৎব্যতীত আমাদের আত্মপ্রত্যয় বা self-confidnceeএর অভাবও আমাদের অবনতির একটী প্রধান কারণ। পরস্পরের প্রতি প্রীতি বিস্তারদ্বারা ভারতবাসীদের মধ্যে একতার বৃদ্ধি হইলে এবং নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন দ্বারা পুরুষকারের বৃদ্ধি করিতে পারিলেও আত্মপ্রত্যয় লাভ করিতে পারিলে, ভারতের উন্নতি হয়। স্বামীজি বিবেকানন্দও বলিয়াছেন—এখন ভারতবাসীর পক্ষে গীতায় উক্ত নিষ্কাম কর্ম্মযোগ ও সর্ব্বাঙ্গীন শিক্ষার বিস্তারই প্রয়োজন। বিবেকানন্দ একস্থানে বলিয়াছেন—"Education,

education education alone ! Travelling through many cities of Europe and observing the comforts and education of even the poor people, there was brought to my mind the state of our own people and I used to shed tears. What made the differance ? Education was the answer I got, Through education, faith in one's self, and through faith in one's ownself, the inherent Brahman is waking in them, while the Brahman in us is gradually becoming dormant. Therefore are we so near distruction. The remedy is now the spread of education." মহাত্মা অশ্বিনী দত্ত বলিয়াছেন—"একদিকে ভারতের অনেক সন্ন্যাসীই কর্ম্ম-বিমুখ, অপর দিকে অনেক গৃহস্থই আলস্যাসক্ত ও ঘোর বিষয়াসক্ত—উভয়ই কতকটা সমাজদ্রোহী। এ অবস্থায় এই কর্ম্ম-যুগে, নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন ভিন্ন (ভারতের) উন্নতির অন্য পন্থা নাই।' সর্ব্বাঙ্গীন শিক্ষা বিস্তার ও পুরষ্কার দ্বারাই আত্মপ্রত্যয় ও লাভ হইবে। এখন ভগবানকেই অন্তরে প্রতিষ্ঠিত করিয়া তাঁহাকেই জীবনপথের সারথি করিয়া, তাঁর প্রদর্শিত নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিরা, ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে হিতকর কর্ম্মাদি ও সকল কর্ত্তব্য কর্ম্মাদি করিয়া যাইতে হইবে। যাঁহারা আলস্য বশতঃ কর্ম্ম আদৌ না করিয়া সন্ধ্যায় সামান্য মত জপ করিয়া মনে করেন, যথেষ্ট ধর্ম্মাচরণ করিয়াছি, তাঁহার গীতার মর্ম্ম ভালরূপ বুঝেন নাই। ভক্তিপূর্ব্বক জপ ধ্যান ও যেমন চাই, তৎসহ ভক্তিপূর্ব্বক ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে সংসারের করণীয় কর্ম্মাদি ও ব্রহ্ম-কর্ম্মাদি (লোকহিতকর কর্ম্মাদি) ও করা চাই, তবে ঠিক মত ভক্তি-যোগ অবলম্বন করা হইল। নিজের কর্ম্ম ও

শক্তি ভক্তি পূর্ব্বক ভগবানে অর্পণ ব্যতীত, পূর্ণভাবে ভক্তিযোগ অবলম্বন করা হয় না। কর্ত্তব্য কর্ম্ম ত্যাগ বা আলস্য বশতঃ তাহা করিতে অবহেলা করিলে, ধর্ম্মলাভের ব্যাঘাত হয়।

নিয়ত কর্ম্মের ত্যাগ, অর্জ্জুন নহে উচিত।
মোহেতে তাহার ত্যাগ, তামস নামে কীর্ত্তিত ॥ গীতা ১৮৷৭

কায়-ক্লেশ ভয়ে কর্ম্ম দুঃখ ভাবি পরিহার।
নাহি তাহে ত্যাগফল, রাজসিক নাম তার ॥ গীত ১৮৷৮

'ইহাই কর্ত্তব্য'—ভাবি যে কর্ম্ম করে নিয়ত।
ত্যজি ফলাশক্তি,—ত্যাগ সাত্ত্বিক তাহা, ভারত! গীতা ১৮৷৯

গীতাই ভারতের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ধর্ম্মগ্রন্থ। ইহার প্রথমাংশকে কেহ কেহ gospel of duty বলিয়া থাকেন। ইহার দ্বিতীয় ও তৃতীয় অধ্যায়ে ভগবান যেন বলিতেছেন—'নিয়তং কুরুকর্ম্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা ধনঞ্জয়'। নিয়ত সঙ্গ ত্যাগ করিয়া কর্ম্ম কর। 'মা তে সঙ্গোঽস্ত্বকর্ম্মণি' (২৷৪৭) [অকর্ম্মণি তে সঙ্গ (আসক্তি) মা অস্তু]। কর্ম্ম পরিত্যাগে যেন তোমার আসক্তি বা প্রবৃত্তি না হয়। আলস্য ও তমোভাব ত্যাগ করিয়া, ভগবান নিয়ত সঙ্গ ত্যাগ করিয়া কর্ম্ম-করিবার উপদেশ দিতেছেন। কর্ম্ম, কর্ম্ম না করা হইতে শ্রেষ্ঠ, দেহ যাত্রা ও কর্ম্ম না করিলে নির্ব্বাহ হয় না, অতএব তুমি নিয়ত কর্ম্ম কর। (গীতা ৩৷৮) ক্ষণমাত্র ও কর্ম্ম না করিয়া কেহ থাকিতে পারে না, প্রকৃতি গুণেই সকলকে বাধ্য হইয়া কর্ম্ম করিতে হয়; (৩৷৫) শুধু কর্ম্মেন্দ্রিয়গণকে সংযত করিয়া, (মনকে সংযত করিতে না পারিলে, ও) মনের দ্বারা ভোগ্য বিষয়ের স্মরণ চিন্তা করিলে, তার প্রকৃত ইন্দ্রিয় সংযম হয় না ও সেই বিমূঢ়াত্মার সংযম মিথ্যাচার (অর্থাৎ ব্যর্থ আচারে) পরিণত হয়। (৩৷৬) যখন প্রকৃতিগুণে বাধ্য হইয়া কর্ম্ম

করিতেই হয়, তখন যে ব্যক্তি মন দ্বারা ইন্দ্রিয়গণকে নিয়মিত করিয়া, (মন ভগবানে নিবেশিত করিয়া ও সঙ্গ ত্যাগ করিয়া,) কর্ম্মেন্দ্রিয় দ্বারা অনাসক্ত ভাবে কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিয়া করণীয় কার্য্যাদি করে, সেই শ্রেষ্ঠ। (৩।।৭) বিশেষতঃ কর্ম্ম না করিলে কেহ নৈষ্কর্ম্ম্য (কর্ম্ম বন্ধন হইতে মুক্তি) লাভ করিতে পারে না, কেবল সন্ন্যাসে সিদ্ধিলাভ হয় না। (৩।।৪) (কারণ, জন্মজন্মান্তরের কর্ম্ম সম্ভূত বাসনাদি কর্ম্ম দ্বারা ভিন্ন ক্ষয় হয় না।) তবে বাসনা আসক্তি অহঙ্কার চালিত হইয়া সকাম কর্ম্ম করিলে বাসনার বৃদ্ধি হয় ও তজ্জন্য কর্ম্ম বন্ধন হয় ; এইজন্য সঙ্গ ত্যাগ করিয়া কর্ত্তব্য বোধে বা যজ্ঞার্থে (অর্থাৎ ভগবৎ প্রীতার্থে বা লোকহিতার্থে) করণীয় কর্ম্ম করিতে হইবে। সাধারণ লোকের পক্ষে সন্ন্যাস হইতে কর্ম্মযোগই শ্রেষ্ঠ। (৫।।২) কেবল ধ্যান ভূমিতে আরূঢ়, শুধু আত্মাতেই রত, আত্মাতেই তৃপ্তি যার, আত্মাতে সন্তুষ্ট সদা, তার কর্ম্ম নাহি আর। (৩।।১৭) কিন্তু অন্যের পক্ষে করণীয় কর্ম্মাদি করিতে হইবে। হে ধনঞ্জয়! তোমার, লোকের দৃষ্টান্ত স্বরূপ হইয়া কর্ম্ম করাই উচিত। (৩।২০) কারণ—

যাহা আচরয়ে শ্রেষ্ঠ, করে তা ইতর জন।
শ্রেষ্ঠ যাহা মানে, লোক করে তার অনুসরণ ॥ (৩।।২১)

স্বয়ং ভগবানও সদা কর্ম্মে রত থাকেন,—

আমার কর্ত্তব্য, পার্থ ! ত্রিলোকে নাহি কিঞ্চিৎ ;
অপ্রাপ্ত, প্রাপ্তব্য নাহি ; তবু আমি কর্ম্মান্বিত। (৩।।২২)
(কারণ,) নিরলস সদা যদি কর্ম্ম নাহি করি আমি।
পার্থ ! সর্ব্বরূপে নর, হবে মম অনুগামী ॥ (৩।।২৩)
আমি কর্ম্ম না করিলে হবে সব উৎসাদিত।
সঙ্করত্বে, মলিনত্বে, হবে প্রজা কলঙ্কিত ॥ (৩।।২৪)

হে ভারত ! সকাম কর্ম্মাসক্ত অজ্ঞগণ যেরূপ কর্ম্ম করিয়া থাকে,

অনাসক্ত জ্ঞানীগণও লোককে স্বধর্ম্মপালন শিক্ষার জন্য সেইরূপ সংসারের কর্ত্তব্যাদি (সঙ্গ ত্যাগ করিয়া নিষ্কাম ভাবে) করিয়া যাইবেন। (৩৷২৫) ইহাই তাঁর উপদেশ।

ভগবান নিজেই যখন জীবের হিতের জন্য সদা কর্ম্ম করিতেছেন, তখন আমাদেরও আলস্য পরায়ণ হইয়া থাকা শোভা পায় না; আমাদেরও পুরুষকার জাগাইয়া সঙ্গ ত্যাগ করিয়া, নিয়ত কর্ত্তব্য কর্ম্মাদি ও দেশ হিতকর (যজ্ঞ) কর্ম্মাদি করা উচিত। তবে দেশের প্রকৃত উন্নতি হইবে। নেপোলিয়ান কেবল পুরুষকারের বলেই জগৎজয়ী ও অর্দ্ধ ইউরোপের সম্রাট হইয়াছিলেন। পুরুষকার ত্যাগ করিয়াই ভারতের অবনতি, পুনরায় পুরুষকার অবলম্বন করিলে, পুনঃ উন্নতি হইতে পারে।

* * * *

গীতার প্রথম ছয় অধ্যায়েই, ধর্ম্মলাভের সাধন মার্গের ছয় ধাপ। আবার এই ছয় অধ্যায়ই কর্ম্মযোগ অধ্যায় বলা যাইতে পারে। এই ছয় অধ্যায়ে ধর্ম্মলাভের জন্য কোন কোন ধাপে কি কি করিতে হইবে ও কিরূপে চলিতে হইবে তাহা, গীতার সেই সেই অধ্যায়ে সেই সেই ধাপের কর্ম্মাদির উপদেশ দেওয়া আছে। ধর্ম্মলাভের প্রথম তিন ধাপ গার্হস্থ আশ্রমীর জন্য। ধর্ম্মলাভের প্রথম ধাপে বিবেক ও শ্রদ্ধার জাগরণ হয় ও তাহাতে লোক ধর্ম্মপথে ক্রমে প্রবর্ত্তিত হয় ও তখন তাহাকে 'প্রবর্ত্তক' বলে। বৌদ্ধমতে তখন তাহাকে 'শ্রাবক' বলে। শ্রাবক সেই, যে শ্রদ্ধাপূর্ব্বক ধর্ম্মের উপদেশ ও ধর্ম্মগ্রন্থের উপদেশ শ্রবণ করে ও তাহাতে ক্রমে সে ধর্ম্মপথে শ্রদ্ধাযুক্ত হইয়া প্রবর্ত্তিত হয়। তৎপর ক্রমে কোন সৎগুরুর নিকট দীক্ষা গ্রহণ করিয়া, শ্রদ্ধাপূর্ব্বক নাম সাধন ও ইন্দ্রিয়সংযম অভ্যাস ও নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিতে হয়।

বুদ্ধদেবের মতে এই ধাপে তার করুণাও জাগ্রত হয় এবং তাহার পক্ষে এই প্রথম ধাপে পরহিতার্থ দান-পারমিতা অবলম্বন বা দান বা সৎকর্ম্মানুষ্ঠান করিতে হইবে। দান শব্দের অর্থ শুধু ধনদান নহে, পরহিতার্থ নিজ শক্তি ও অর্থাদি অর্পণ ; এজন্য দান-পারমিতাকে এক প্রকার নিষ্কাম কর্ম্মযোগ বলা যায়।

ধর্ম্মলাভের দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপে তাহাকে সাধক বলে ও বৌদ্ধমতে তাহাকে 'শ্রমণ' বলে। 'শ্রমণ' সেই, যে শ্রমের সহিত সাধনাদি করিয়া ধর্ম্মপথে অগ্রসর হয়। এই দুই ধাপে সে গৃহস্থাশ্রমে থাকে ও শ্রমের সহিত সাধন ভজন করে। এই দুই ধাপের প্রধান করণীয় এই :—(১) নাম সাধন, (২) ইন্দ্রিয় সংযম ও চিত্তবৃত্তির অচাঞ্চল্য বা সমত্ব ও ক্ষান্তি অভ্যাস এবং (৩) নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন, অথবা আশ্রমোচিত সকল কর্ত্তব্য কর্ম্মাদি সঙ্গ ত্যাগ করিয়া অনাসক্ত ভাবে কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে বা ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে সম্পাদন। বুদ্ধদেব দ্বিতীয় ধাপে শীল-পারমিতা ও তৃতীয় ধাপে ক্ষান্তি পারমিতা অবলম্বন করিতে বলিয়াছেন। শীল-পারমিতা পালন মানে,—কাম ক্রোধ আদি যড়রিপু দমন ও ইন্দ্রিয় সংযম। ক্ষান্তিপরিমিতা মানে—সর্ব্ব বিষয়ে অসীম ধৈর্য্য ও ক্ষমা অবলম্বন। গীতার দ্বিতীয় তৃতীয় অধ্যায়েই সাধন-মার্গের এই দ্বিতীয় তৃতীয় ধাপের সকল প্রয়োজনীয় উপদেশই আছে। এই দুই ধাপই সংসারশ্রমী সাধকদের ধাপ, কিরূপে এই নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিয়া কর্ম্মাদি করিতে হয়, কিরূপে আদর্শ-চরিত্র স্থিতপ্রজ্ঞ পুরুষদের দৃষ্টান্ত সামনে রাখিয়া ইন্দ্রিয় সংযম ও কাম ক্রোধাদি দমন করিয়া চরিত্র গঠন ও চিত্ত শুদ্ধির চেষ্টা করিতে হইবে, তাহা এই দুই অধ্যায়ের শেষের অংশে উপদেশ দেওয়া আছে। যিনি মনের সকল কামনা ত্যাগ করিয়াছেন, যিনি পরমাত্মার ধ্যানেই তুষ্ট, যিনি দুঃখে

অনুৎবিগ্নমন, সুখেতে নিস্পৃহ, রাগ দ্বেষ ক্রোধ ভয়াদি শূন্য, সেই ধীর ব্যক্তিই স্থিতপ্রজ্ঞ।

বিষয়ের ধ্যান বা চিন্তা ও বিষয়ের সঙ্গ হ'তে মনে আসক্তি, কামনা তৃষ্ণাদির উৎভব হয়; এবং কামনা, তৃষ্ণাতে বা ইচ্ছাতে বাধা হইলেই মনে ক্রোধ উৎপন্ন হয়। (গীতা ২।৬২) এই কাম ও ক্রোধই সাধন-মার্গের মহা শত্রু। বিষয়ের ধ্যান বা চিন্তা ও বিষয়ের সঙ্গ ত্যাগ করিলেই মনে কামনার উদ্ভব হইতে পারিবে না। ইন্দ্রিয়কে আগে অভ্যাসাদির দ্বারা নিয়মিত ও সংযত করিবে। (৩।৪১) তৎপর বৈরাগ্য ও নাম-সাধনাদির সাহায্যে যোগাভ্যাস করিয়া, ক্রমে (আত্মার শক্তি দ্বারা) মনকে সকল বাহ্যবৃত্তি হইতে নিবৃত্ত ও আত্মাতে নিশ্চল করিয়া রাখিয়া, এই কামরূপ দুর্নিবার শত্রুকে ধ্বংশ করিতে হইবে। (গীতা ৩।।৩৪) এই সকল প্রযোজনীয় উপদেশ গীতার দ্বিতীয় ও তৃতীয় অধ্যায়ের, শেষে সংক্ষেপে বলিয়াছেন। অহঙ্কার, বাসনা, ইচ্ছাদি ত্যাগে ক্রোধ জয় হয়। অহঙ্কার, মমত্ব বুদ্ধি ও সর্ব্ব কামনা ত্যাগে শান্তি লাভ হয়। (২।।৭১) এইরূপে স্বার্থপরতা ও কামক্রোধাদি ধ্বংশ করিয়া ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়া মোক্ষমার্গের চতুর্থ পঞ্চম ধাপাদিতে ক্রমে উঠিতে হয়। চতুর্থ ও পঞ্চম ধাপে অনাসক্ত নিস্পৃহ ও অকর্ত্তাভাবে ব্রহ্মকর্ম্ম করা ও ব্রহ্মধ্যানই প্রধান কার্য্য। বুদ্ধদেবের মতে চতুর্থ ধাপ হইতে বৈরাগ্য পারমিতা বা পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিতে হয়। ষষ্ঠ ধাপ—ধ্যানমার্গ, কিরূপে ধ্যান বা যোগাদি অভ্যাস করিতে হয়, গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে তাহার উপদেশ আছে।

মোটের উপর এই দ্বিতীয় ও তৃতীয় অধ্যায়ে—শ্রীভগবান অর্জ্জুনকে

নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিয়া এবং স্বার্থ বুদ্ধি কামনা ক্রোধাদির জয় করত সর্ব্বরূপে নিষ্কাম (বা selfless) হওয়ারই উপদেশ দিয়াছেন ও নিত্য সত্ত্বস্থ, নিষ্কামভাবে ব্রহ্মকর্ম্ম-পরায়ণ এবং সদা পরমাত্মায় রত হইবার উপদেশ দিয়াছেন। এবং বলিয়াছেন—"সংযত ইন্দ্রিয় হও, মৎপর ও যোগস্থিত।" (২॥৬১) এই উপায়েই তাঁকে লাভ হইবে।

* * * *

আধ্যাত্মিক উচ্চাবস্থা লাভ করিতে হইলে, স্বার্থ কামনা-পূর্ণ ব্যক্তিগত জীবন ত্যাগ করিয়া, নিজের যাবতীয় শক্তি ও ভক্তি, তন্ মন ধন, ও ঐসঙ্গে নিজকেও ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে ভক্তিপূর্ব্বক ভগবানে ও ভগবৎকার্য্যে (অর্থাৎ লোকহিতকর কার্য্য) উৎসর্গ বা অর্পন করিতে হয়, নচেৎ ধর্ম্মের উচ্চাবস্থা লাভ হয় না। তাই চতুর্থ ধাপ হইতে স্বার্থ কামনা-পূর্ণ ব্যক্তিগত জীবন ত্যাগ করিয়া, আত্ম মোক্ষার্থে ও জগৎ হিতার্থে ব্রহ্মে বা ব্রহ্মকর্ম্মে আত্মোৎসর্গ করিতে হয়। এইজন্যই সন্ন্যাস গ্রহণ করে। স্বার্থ কামনা-পূর্ণ ব্যক্তিগত জীবন ত্যাগ করিয়া, কতকটা নিজকে বিশ্ব-মানবরূপে পরিণত করিয়া, হৃদয়প্রেমে পূর্ণ করত, পরার্থে ও পরমার্থে সম্পূর্ণ জাগ্রত হইয়া, সর্ব্বভূত হিতে রত হইতে হয় ; নচেৎ প্রকৃত ধর্ম্মলাভ বা অধিক উচ্চাবস্থা লাভ হয় না, বা অন্তরের ব্রহ্ম ভালরূপে জাগ্রত হয় না।

লভন্তে ব্রহ্মনির্ব্বাণমৃষয়ঃ ক্ষীণকল্মষাঃ।
ছিন্নদ্বৈধা যতাত্মনঃ সর্ব্বভূতহিতেরতাঃ ॥ গীতা ৫॥২৫
লভে ব্রহ্মে নিরবাণ পাপহীন ঋষি যত।
দ্বিধাহীন, জিতেন্দ্রিয়, সর্ব্বভূত হিতে রত ॥গীতা ৫॥২৫

---

(২) ইন্দ্রিয় সংযম ও বৈরাগ্যাদির সাহায্যে নিবৃত্তি বা ত্যাগ।

ইন্দ্রিয় যংযম ও সকল প্রকার স্বার্থবুদ্ধি, মমত্ব বুদ্ধি, অহংভাব, কামনা, তৃষ্ণা, আসক্তি দ্বেষ ত্যাগ ব্যতীত চিত্তশুদ্ধি লাভ ও অন্তরে ব্রহ্মভাব জাগরণের উপায় নাই। তাই মহাত্মা বিবেকানন্দ পুনঃ পুনঃ বলিয়াছেন—ত্যাগ ভিন্ন (অর্থাৎ ভোগৈশ্বর্য্য ক্ষমতার বাসনা ও অহং ভাবের ত্যাগ ভিন্ন) ঈশ্বর লাভের উপায় নাই। কারণ স্বার্থ, বাসনা অহঙ্কার ত্যাগ ভিন্ন চিত্তশুদ্ধি সম্পূর্ণ হয় না। বিষয় রসের স্পর্শে বা বিষয় চিন্তায় মন চঞ্চল অপবিত্র ও স্থূল হয়। মন অতি পবিত্র, সূক্ষ্ম অচঞ্চল ও নিস্তরঙ্গ না হইলে, তার ব্রহ্মানুভূতির ক্ষমতা হয় না। এই কারণে ব্রহ্মলাভের জন্য সর্ব্ব স্বার্থ কামনা ত্যাগ, সম্পূর্ণ ইন্দ্রিয় বিজয়, পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য পালন ও সাধন অভ্যাস দ্বারা চিত্তকে পবিত্র সূক্ষ্ম অচঞ্চল ও একাগ্র করা প্রয়োজন। আমাদের ইন্দ্রিয় ও মনকে সংযত ও আয়ত্ত করিয়া, আমাদের পশুভাবকে সংযত ও ক্রমে অপসারিত না করিতে পারিলে, আমাদের অন্তরের ব্রহ্মভাব জাগ্রত হইবে না।

চিত্ত শুদ্ধি লাভ জন্য মনের যাবতীয় কুভাব, কুপ্রবৃত্তি, কুবাসনা, কুচিন্তা ও সর্ব্ববিধ কুসঙ্গ অবশ্যই ত্যজ্য, নচেৎ মনের পবিত্রতা লাভ ও ধর্ম্ম লাভ হইবে না। যাবতীয় কুভাব ও পশুভাবের চর্চ্চা ত্যাগ করিয়া, ইন্দ্রিয়গণকে সংযত না করিলে, ষড় রিপু সম্পূর্ণ ত্যাগ না করিলে, চিত্ত পবিত্র হয় না।

যেমন অশ্বগণকে লাগাম টানিয়া সংযত ভাবে রাখিলে, তবে তাহারা হিতকারী ও কার্য্যের সহায় হয়, সেই রূপ ইন্দ্রিয়গণকে লাগাম টানিয়া

সংযতভাবে সদা রাখিলে, তবে তাহারা হিতকারী ও সহায় হয়, নচেৎ উচ্ছৃঙ্খল হইয়া অহিতকারী ও কার্য্যের অন্তরায় হয়। ইন্দ্রিয় সংযম ব্যতীত সাধন ভজন ধারণা ধ্যান কিছুই হয় না। অসংযত ইন্দ্রিয়গণই আমাদের প্রধান শত্রুর মত কাজ করে এবং সংযত ইন্দ্রিয়গণই আমাদের পরম মিত্রের মত কাজ করে। যতই আমরা স্বার্থ কামনা ত্যাগ করিয়া ইন্দ্রিয়গণকে সংযত করিতে পারিব, ও মনকে সকল বিষয় হইতে সংযত ও নিবৃত্ত করিয়া ব্রহ্মে একাগ্র করিবার অভ্যাস করিতে পারিব, ততই আমাদের অন্তরের ব্রহ্ম জাগ্রত হইবেন।

সম্পূর্ণ ত্যাগ প্রথমে সম্ভবে না, তাই গীতার দ্বিতীয় তৃতীয় অধ্যায়ে ভগবান ইন্দ্রিয় সংযম ও নিষ্কাম কর্ম্মযোগাবলম্বন দ্বারা বাসনার সঙ্কোচাদি উপায়ে চিত্তশুদ্ধি লাভের উপদেশ দিয়াছেন, তাহা পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। সঙ্গ ত্যাগ করিয়া নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন মানে—যুদ্ধাদি কোন কর্ম্মই আসক্তি কামনা কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব বুদ্ধির বশবর্ত্তী হইয়া করিবে না, কোন স্বার্থভাব বা অহং বুদ্ধিতে চালিত হইয়া করিবে না, নিষ্কাম ভাবে কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে বা ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে চালিত হইয়া (এবং অকর্ত্তাভাবে করিবে, ও) মঙ্গল উদ্দেশ্যে করিবে। এইরূপ সদা ব্রহ্মার্পন বুঝিতে চলিলে ও সকল করণীয় কর্ম্মাদি করিলে, তাহাতেই ক্রমে অহংভাব, আসক্তি ও কামনা হ্রাস হইয়া মন ক্রমে নিষ্কাম, বাহ্য বিষয়ে বৈরাগ্যযুক্ত,সকল কর্ম্মবন্ধন হইতে মুক্ত ও শুদ্ধ হইবে। এইরূপে বাসনাকে ক্রমে সঙ্কোচ করিয়াই বাসনাকে জয় করিতে হইবে। স্বার্থ কামনাদি দ্বারা চালিত আদৌ না হইয়া, আমরা যদি আমাদের যাবতীয় শক্তি এইরূপ ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে ব্রহ্মে বা

ব্রহ্মকর্ম্মে আহুতি দান করি, তাহা হইলেই ক্রমে চিত্ত শুদ্ধ হয়। কিন্তু যাবতীয় পশুভাবের সম্পূর্ণ ত্যাগ ব্যতীত ব্রহ্মলাভ হয় না। ত্যাগ মানেই স্বার্থপরতা, কামনা ও যাবতীয় কুভাব বা পশুভাবের সম্পূর্ণ ত্যাগ, এই ত্যাগ না হইলে অন্তরে ব্রহ্ম জাগ্রত হয়েন না।

গীতার চতুর্থ অধ্যায়ে শ্রীভগবান বলিয়াছেন—

শ্রদ্ধাবান্ লভতে জ্ঞানং তৎপরঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ।
জ্ঞানং লব্ধ্বা পরাং শান্তিমচিরেণাধিগচ্ছতি ॥ ৪॥৩৯

(১) সংযত ইন্দ্রিয়, (২) শ্রদ্ধাবান (অর্থাৎ ভগবানে গাঢ় ভক্তি ও বিশ্বাস পরায়ণ ব্যক্তি) এবং (৩) সাধনা ও যোগাভ্যাসে তৎপর ব্যক্তি সেই পরাজ্ঞান বা ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করে। ঐ পরাজ্ঞান লাভ করিয়া অতি শীঘ্র তিনি পরম শান্তি বা মুক্তি লাভ করেন। (৪॥৩৯) এই শ্লোকে পরজ্ঞানের লাভের জন্য ইন্দ্রিয় সংযত করার ও যোগাভ্যাসের আবশ্যকতা বলা হইল। গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে ভগবান কিরূপ প্রণালী অবলম্বন করিয়া যোগাভ্যাস বা ধ্যানাদি অভ্যাস দ্বারা ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হইবে বলিতে যাইয়া, ব্রহ্মচর্য্য পালনের আবশ্যকতা বলিয়াছেন—

সমং কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্নচলং স্থিরঃ।
সংপ্রেক্ষ্য নাসিকাগ্রং স্বং দিশশ্চানবলোকয়ন্ ॥

প্রশান্তাত্মা বিগতভীর্ব্রহ্মচারিব্রতে স্থিতঃ।
মনঃ সংযম্য মচ্চিত্তো যুক্ত আসীৎ মৎপরঃ ॥৬॥১৩।১৪

কায় অর্থাৎ দেহ মধ্যভাগ, গ্রীবাদেশ ও মস্তক সরল ও স্থিরভাবে রাখিয়া (মূলাধার হইতে মস্তক পর্য্যন্ত সোজা ও স্থিরভাবে রাখিয়া) সুস্থির হইয়া (স্থির আসনে) বসিয়া, নাসিকার অগ্রভাবে দৃষ্টি রাখিয়া ও অন্যদিকে দৃষ্টি না করিয়া, প্রশান্ত চিত্ত ভয়শূন্য ও ব্রহ্মচারী ব্রতোস্থিত

হইয়া, মনকে সংযত করিয়া, আমাতে চিত্ত অর্পন করিয়া (গাঢ় ভক্তিতে) মদ্গত চিত্ত হইয়া যুক্ত অর্থাৎ ব্রহ্মসংযুক্ত বা ব্রহ্মসংস্থ হইয়া অবস্থান করিবে। এইরূপ উপায় অবলম্বন দ্বারা যোগ ধ্যানাদির অভ্যাসে চিত্ত শুদ্ধ ও স্থির হইয়া ব্রহ্মলাভ হইবে। এখানেও ব্রহ্মলাভের জন্য ব্রহ্মচর্য্যের ও যোগের আবশ্যকতা বলা হইয়াছে।

গীতার অষ্টম অধ্যায়ে ভগবান বলিয়াছেন—

"যদিচ্ছন্তো ব্রহ্মচর্য্যং চরন্তি" (৮॥১১)

যাঁকে লাভ করিবার ইচ্ছায় লোকে ব্রহ্মচর্য্য পালন করে। (৮।১১)

ব্রহ্মচর্য্য পালন না করিলে, চিত্ত সুপবিত্র সূক্ষ্ম ও অচঞ্চল হয় না, এই জন্য ব্রহ্মলাভ করিতে হইলে, (অন্তরের ব্রহ্মভাবকে জাগাইতে হইলে,) কায়মনোবাক্যে অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্যের পালন প্রয়োজন।

মুণ্ডকোপনিষদের তৃতীয় মুণ্ডকের প্রথম খণ্ডে আছে—

সত্যেন লভ্যস্তপসা হ্যেষ আত্মা
সম্যগ্ জ্ঞানেন ব্রহ্মচর্য্যেণ নিত্যম্।
অন্তঃশরীরে জোতির্ম্ময়ো হি শুভ্রো
যং পশ্যন্তি যতয়ঃ ক্ষীণ দোষাঃ ॥৩।১।৫

এই জ্যোতির্ম্ময় শুদ্ধ আত্মা শরীরের মধ্যে (হৃদয় পুণ্ডরিকে) বর্ত্তমান, যাঁহাকে সর্ব্বদোষহীন নির্ম্মল চিত্ত যতিগণ দর্শন করেন—ইনি সত্য,তপস্যা, সম্যক জ্ঞান, ও নিত্য ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারা লভ্য। সত্য অর্থাৎ সকল মিথ্যা ও কাপট্য ত্যাগ করিয়া সদা আর্জ্জব ও সত্যকে অবলম্বন ; তপস্যা বা তপ শব্দের অর্থ দমন বা মন ও ইন্দ্রিয়াদির দমন, যাবতীয় কুপ্রবৃত্তি আদি ষড়রিপুর দমন ও পূর্ণ আত্মসংযম, ও যাহাতে একবারে মন হইতে সকল স্বার্থযুক্ত বাসনা, আসক্তি, অহঙ্কার দ্বেষাদির

ত্যাগ হয়, তাহাই করা এবং যোগভ্যাস অবলম্বন—কারণ ইহাতে সকল কুবাসনা, আসক্তি অহঙ্কার দ্বেষাদি, মায় তার বীজ সহিত ক্ষয় হইয়া চিত্তশুদ্ধ স্থির ও নিস্তরঙ্গ হয়। সম্যক জ্ঞান অর্থাৎ সম্যক রূপে আত্ম-তত্ত্ব জ্ঞান দ্বারায় পরমাত্ম-তত্ত্বজ্ঞান লাভ হয়। এবং চিত্ত শুদ্ধির জন্য নিত্য অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন প্রয়োজন। এই উপায়গুলি অবলম্বন দ্বারা ব্রহ্মলাভ হইবে।

কঠোপনিষদের ষষ্ঠ বল্লীতে আছে :—

যদা সর্ব্বে প্রমুচ্যন্তে কামা যেঽস্য হৃদিশ্রিতাঃ।
অথ মর্ত্ত্যোঽমৃতো ভবত্যত্র ব্রহ্ম সমশ্নুতে ॥৬।১৪

যে সকল কামনা মর্ত্ত্য জীবের হৃদয়ে আশ্রয় করিয়া আছে, তাহার সমুদায় যখন বিনষ্ট হয়, তখন সেই মানব অমৃতময় হয় এবং এইখানে (এই ভূলোকেই) সে ব্রহ্মকে প্রাপ্ত হয়।

কামাদি ষড়রিপুর ধ্বংশ, ইন্দ্রিয়বিজয় দ্বারা অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্য, ভয়-শূন্যতা, সকল স্বার্থ বুদ্ধি আমিত্ব বুদ্ধি, বা মমত্ব বুদ্ধি ত্যাগ ও সকল দ্বেষা-কাঙ্খা ত্যাগ করিয়া ও মনের যাবতীয় ব্যাপারকে সংযত ও আয়ত্ত করিয়া,মনকে অতি শুদ্ধ পবিত্র এবং যোগ ধ্যানাদির সাধনা দ্বারা একাগ্র, নিস্তরঙ্গ ও বৃত্তিশূন্য করিতে পারিলে, ব্রহ্মলাভ হইবে। নচেৎ নহে। ইহা অতীব কঠীন। কিন্তু চেষ্টার অসাধ্য কিছুই নাই। উৎকট ইচ্ছা, দৃঢ়তা ও উদ্যমের সহিত ও নিষ্ঠার সহিত বিশেষ চেষ্টা করিয়া সাধন অভ্যাস করিলে, ব্রহ্ম কৃপায় চিত্তশুদ্ধি ও যথাকালে ব্রহ্মলাভ হয়।

মনের যাবতীয় ব্যাপারকে সংযত ও আয়ত্তই করিতে হইবে ও মনকে সকল বাহ্য বিষয় হইতে নিবৃত্ত করিয়া ব্রহ্মে একাগ্র করার অভ্যাসই করিতে হইবে, ইহাই তপস্যা; ইহা দ্বারাই চিত্ত শুদ্ধ ও

স্থির হইয়া ব্রহ্মলাভ হইবে। মনের যাবতীয় কামনা ত্যাগ কর, কারণ কাম্য বস্তু নশ্বর ও কামনা পরিণামে দুঃখদায়ী; যাবতীয় বাহ্য বিষয়ে মৌন হইয়া যাও, মনকে অন্তর্মুখী করিয়া তাঁহাতে একাগ্র করিয়া ধ্যান অভ্যাস কর, ইহাতেই মন আয়ত্ত হইবে ও চিত্ত স্থির শান্ত ও শুদ্ধ হইয়া ব্রহ্মলাভ হইবে। সর্ব্ব বাহ্য বিষয়ে তীব্র বৈরাগ্য ও অমনোযোগ ও ব্রহ্মেই একাগ্র মনোযোগ অভ্যাসে চিত্ত বৃত্তিশূন্য ও শুদ্ধ হইয়া সমাধি লাভ হইলে, তখন ব্রহ্মাভাস উপলব্ধি হইবে।

শ্রীভগবান গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে বৈরাগ্য ও অভ্যাসের দ্বারা মনকে আয়ত্ত সংযত ও বশীভূত করার উপদেশ দিয়াছেন।

গুরুমহারাজ বৈদ্যনাথের শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীজি বলিয়াছেন—শাস্ত্রে যেখানে যেখানে বৈরাগ্য অবলম্বনের উপদেশ আছে, সেখানে বৈরাগ্য অবলম্বন মানেই বিবেকযুক্ত বিচারের সাহায্যে বৈরাগ্য অবলম্বন— অর্থাৎ বিবেকযুক্ত বিচারের সাহায্যে যাবতীয় ভোগ তৃষ্ণায় ও বিষয়ানন্দে অশেষ দোষ দর্শন করিয়া, উহাতে বৈরাগ্য বা উদাসীনতা ও অমনোযোগ অবলম্বন। তীব্র উদাসীনতা ও অমনোযোগের সাহায্যেই ভোগ বাসনা ও ভোগাসক্তির বন্ধন শিথিল হয় ও ক্রমে উহা মন হইতে অপসারিত হয়, বাহ্য বিষয়ের আকর্ষণ ও প্রভাব মন হইতে কমিয়া যায়। প্রকৃত তীব্র বৈরাগ্য না হইলে ব্রহ্মচর্য্য স্থায়ী হয় না। নিরন্তর বিষয়-ভোগে অমনোযোগ ও উদাসীনতা এবং মনের লক্ষ্য সর্ব্বদা সম্পূর্ণভাবে উচ্চদিকে রাখিতে পারিলে, বা মনকে সর্ব্বদা উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবে তন্ময় করিয়া রাখিতে পারিলে, চিত্তশুদ্ধি লাভ হয়; অথবা মনকে সর্ব্বদারতরে কোন সদ্বিষয়ে (সৎসঙ্গে বা সৎকর্ম্মে) বা জপ ধ্যানাদিতে সম্পূর্ণ নিযুক্ত রাখিতে পারিলে, মনের বাসনাদি ও ভোগাসক্তি ক্রমে নির্ব্বাপিত হয়। গুরুমহারাজ বলিয়াছেন—'মনের বাসনাগ্নিতে সঙ্গরূপ ইন্ধন দেওয়া বন্ধ

করিয়া এই বাসনাগ্নি নিবাইতে হয়।" মনের বাসনাগ্নিতে, ভোগ্যবস্তুর সঙ্গ বা ভোগ্য বস্তুর চিন্তা আলোচনার সঙ্গ বা স্মরণে বাসনাগ্নিতে ইন্ধন দেওয়া হয়। সঙ্গ হইতেই বাসনাগ্নি সঞ্জাত হয়। (গীতা ২।৬২) এইসব সঙ্গরূপ ইন্ধন দেওয়া বন্ধ করিয়া ও বিষয়ানন্দে উদাসীনতা ও অমনোযোগের সাহায্যে মনের বাসনাগ্নি নিবাইবে। সম্যক্ দৃষ্টি ও বিবেকযুক্ত বিচারের সাহায্যে ভোগতৃষ্ণার পরিণামে, বহু দুঃখ আনয়ন করে, ইহা উপলব্ধ হইলে, তখন মনে উহাতে আসক্তির পরিবর্ত্তে বৈরাগ্য আসিবে। প্রকৃত বৈরাগ্য হইলে, তখন মনকে উচ্চ দিকে সম্পূর্ণ ঘুরাইতে সমর্থ হইবে।

বিবেকযুক্ত বিচার মানে সৎ অসৎ, নিত্য অনিত্য, আত্ম অনাত্মা, হিতাহিত বিচার। যথা—বিষয় ক্ষণভঙ্গুর অনিত্য ও পরিবর্ত্তনশীল ; বিষয়ানন্দ ক্ষণস্থায়ী, অতি তুচ্ছ ও মরীচিকা তুল্য—ইহা কতকটা আপাতত মনমুগ্ধকারী বোধ হইলেও, বিষ ভোজনের ন্যায় পরিণামে বিশেষ দুঃখের কারণ ও অনিষ্টকারী হইয়া দাঁড়ায় ; বিষয়াসক্তি ও তৃষ্ণাই বন্ধন। এই ভোগতৃষ্ণাই আত্মার উন্নতির অন্তরায় এবং পরিণামে জীবের পুনর্জন্ম ও জীবের বিবিধ দুঃখের প্রধান কারণ হয়, ইহাই বুদ্ধ দেবেরই মত ও ইহাই তাঁহার দ্বিতীয় আর্য্যসত্য। ইহা সদা স্মরণ রাখিতে হইবে।

মনের যাবতীয় কামনা, দ্বেষ, মমত্ববুদ্ধি ও অহঙ্কার ত্যাগ হইলেই মনে গভীর শান্তিলাভ হয়। (গীতা ২।৭১) ইহাই বুদ্ধদেবের তৃতীয় আর্য্যসত্য বা মহাসত্য। ভোগ তৃষ্ণাই পরিণামে বহু দুঃখ আনয়ন করে ও উহা ত্যাগেই শান্তি। অতএব এই ক্ষণভঙ্গুর পরিবর্ত্তনশীল বিষয়ে ও মরীচিকা তুল্য বিষয়ানন্দের প্রতি আসক্তি ও তৃষ্ণাদি অবশ্যই ত্যাগ করা উচিত। ইহা হইতে যথেষ্ট তৃপ্তিলাভও হয় না, অতএব

এই বিষয় তৃষ্ণা ও বিষয়ানন্দে উদাসীন হও, অমনোযোগী হও, ও এ সব ত্যাগ কর। মোক্ষার্থ সচেষ্ট হও। এইরূপে বিচারই বিবেকযুক্ত বিচার। সম্যক দৃষ্টি ও এইরূপ বিচারের সাহায্যে বিষয় কামনার দোষ দর্শনে সমর্থ হইলে, মনে ভোগে বৈরাগ্য বা উদাসীনতা আসিবে। তখন মনকে উচ্চদিকে ঘুরাইয়া ক্রমে ভোগ ও ভোগবাসনা ত্যাগ করিয়া চিত্ত পবিত্র করিবে। আত্মসুখ চিন্তা, ভোগ্যবস্তুর চিন্তা ও বিষয়ানন্দ ভোগ স্বার্থপরতা মাত্র, এজন্য এ সব একেবারে ত্যাগ করিয়া ও এ বিষয়ে উদাসীন ও সম্পূর্ণ অমনোযোগী হইয়া, নিরন্তর পরের কল্যানার্থে, দেশের কল্যানার্থে ও পরমার্থে যাবতীয় চিন্তা, শক্তি ও মনোযোগ অর্পন করিতে হইবে। তবে চিত্ত পবিত্র হইবে। ভোগ্য বস্তুর চিন্তা ও কল্পনা করিলেও বিষয়ের সঙ্গ করা হয় ও বিষয় সঙ্গ হইতে মনে কামনার উৎভব হয় (গীতা ২।৬২) বিষয়-কল্পনার সাহায্যেই মনে অনেক সময় কাম ও লোভাদি উৎপন্ন হয়, তজ্জন্য ভোগ্য বিষয়াদির সঙ্গ স্মরণ কল্পনা চিন্তা আলোচনাদি একেবারে ত্যাগ চাই। সকলপ্রকার কুকর্ম্ম, কুসঙ্গ, কুচিন্তা, কুঅভ্যাস, ভোগচিন্তা, ও কুপ্রবৃত্তি আদি যাবতীয় পশুভাব একেবারে ত্যাগ করিয়া, সর্ব্বদার তরে সম্পূর্ণরূপে মনকে সৎসঙ্গ, সৎকর্ম্ম, পবিত্রচিন্তা ও জপধ্যানের অবলম্বনে নিযুক্ত রাখিলে, পবিত্রজীবন লাভ হয়। সর্ব্বদা মনকে উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবে বা উচ্চলক্ষে তন্ময় রাখিতে পারিলে, মনে আর কুভাব কুচিন্তা আসিতে পারিবে না, মন আর নিম্নগামী হইবে না। তীব্র বৈরাগ্যের ও অমনো-যোগের সাহায্যেই মনের প্রচ্ছন্ন ভোগাসক্তি, ভোগবাসনা ও ভোগ্যবস্তুর চিন্তা ও কুপ্রবৃত্তি আদি মন হইতে অপসাসিত করিতে হইবে।

গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে শ্রীভগবান্ মনকে বশীভূত করিবার উপায় অর্জ্জুণকে বলিতেছেন ঃ—

অসংশয়ং মহাবাহো মনোদুর্নিগ্রহং চলং।
অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেন চ গৃহ্যতে॥ ৬।৩৫
অসংযতাত্মনা যোগো দুষ্প্রাপ ইতি মে মতিঃ।
বশ্যাত্মনা তু যততা শক্যোঽবাপ্তুমুপায়তঃ॥ ৬।৩৬

হে মহাবাহো! এই মন দুর্জ্জয় ও চঞ্চল—ইহাতে সন্দেহ নাই। কিন্তু হে কৌন্তেয়! অভ্যাস দ্বারা এবং বৈরাগ্য দ্বারা এই মন নিগৃহীত করা যায়, বশীভূত ও আয়ত্ত করা যায়। (অভ্যাস অর্থে সকল প্রকার সদ্‌গুণের অভ্যাস বা অনুশীলন মনে করা যাইতে পারে। তবে এখানে প্রধানতঃ জপ, ধারণা, ধ্যান, যোগাদির অভ্যাস করা অর্থে ব্যবহৃত হইয়াছে। ইহাতে মন বশীভূত, কেন্দ্রীকৃত ও নিস্তরঙ্গ হয় ও ইহাতেই বাসনা আসক্তিরও ক্ষয় হয়।) যাহার চিত্ত বশীভূত নহে, তাদৃশ ব্যক্তির যোগ দুষ্প্রাপ্য, ইহা আমার মত; কিন্তু (অভ্যাস ও বৈরাগ্য দ্বারা) বশীভূত চিত্ত ব্যক্তি (এইসব) উপায় দ্বারা প্রযত্নশীল হইয়া যোগ পাইতে পারেন। (এখানে বৈরাগ্য ও অভ্যাসই চিত্তকে বশীভূত করিয়া শুদ্ধ করার উপায় বলা হইল এবং বশীভূত চিত্ত ব্যক্তির পক্ষে ইন্দ্রিয় বিজয় সম্ভব, তাহাও বলা হইল।) (গীতা ৬।৩৫।৩৬)

মনের যাবতীয় অপবিত্রতা বা অশুদ্ধ ভাব এই বৈরাগ্য ও অভ্যাসের সাহায্যেই অপসারিত করিতে পারা যাইবে। তীব্র উদাসীনতা, অসঙ্গ ও অমনোযোগ ও জপধ্যানে (নিরন্তর) মনোযোগ অভ্যাস করিতে পারিলে, বাহ্য বিষয়ের প্রভাব আমাদের উপর কমিবে, মনের যাবতীয় কুভাবাদি অপসারিত হইবে, মনও পবিত্রভাবে গঠিত হইবে।

ধর্ম্মলাভ করিতে হইলে, মনকে শুদ্ধভাবে গঠিত করিয়া তুলিতে হইবে, তজ্জন্য কাম ক্রোধ লোভাদির বিষয়ে অপরিগ্রহ অবলম্বন করিতে

হইবে ; তজ্জন্য ঐ সব বিষয়ে তীব্র উপেক্ষা ও পূর্ণ অমনোযোগ এবং একলক্ষ্য বিষয়ে বা ব্রহ্মেই একাগ্র মনোযোগ দিয়া থাকিবে। এই উপেক্ষাও অমনোযোগ দ্বারাই তোমার তাহা (মন দ্বারা) গ্রহণ করা হইবে না, ও মনেও ঐ ভাবের দাগ লাগিবে না। এই উপায়ে যাবতীয় কুবিষয়ে, কুসঙ্গে, বিষয়সঙ্গে ও কুবাক্যে এইরূপ তীব্র উপেক্ষা, অসঙ্গ ও সম্পূর্ণ অমনোযোগ ও এক লক্ষ্য বিষয়ে বা ব্রহ্মে সদা মনোযোগ অভ্যাসে, চিত্তের যাবতীয় কুভাব অপসারিত হইবে, ও চিত্ত অবিচলিত ও পবিত্র হইবে।

বৈরাগ্য বা উপেক্ষা ও অভ্যাসের দ্বারায় সকল স্বার্থ কামনা ও অহংভাবের ত্যাগ ও মনকে সকল বাহ্য বিষয় হইতে সংযত আয়ত্ত ও নিবৃত্ত করিয়া ব্রহ্মে একাগ্র করার অভ্যাস করিতে পারিলে, ইহাতেই মনের সকল মলিনতা ত্যাগ হইয়া চিত্ত পবিত্র স্থির নিস্তরঙ্গ ও একাগ্র হইয়া ব্রহ্মানুভূতি লাভ হইবে।

গীতার পঞ্চদশ অধ্যায়ের প্রথমে শ্রীভগবান বলিয়াছেন—এই অশ্বত্থরূপি সংসারে জীবগণ নরলোকে তাহাদের কর্ম্মবন্ধন দ্বারা ঐ বৃক্ষের (লম্বমান) অধোগামী মূলে বা শিকড়ে আবদ্ধ আছে ; অর্থাৎ জীবগণ তাহাদের (কর্ম্মোৎপন্ন) আসক্তি বাসনা দ্বারা এই সংসাররূপী অশ্বত্থবৃক্ষের বয়ে বা অধোগামী শিকড়ে আবদ্ধ আছে। জীবগণ এই বৃক্ষের প্রকৃত স্বরূপ, ইহার আদি ও অন্ত কিছুই ভালরূপে উপলব্ধি করিতে পারে না। এইজন্য ইহা হইতে উদ্ধারের উপায় পায় না। তাই ভগবান নিজেই উদ্ধারের উপায় বলিয়া দিতেছেন ঃ—

অশ্বত্থমেনং সুবিরূঢ় মূলং
অসঙ্গ শস্ত্রেণ দৃঢ়েন ছিত্বা ॥ গীতা ১৫॥৩
ততঃ পদং তৎ পরিমার্গিতব্যং,
যস্মিন্ গতা ন নিবর্ত্তন্তি ভূয়ঃ।

তমেব চাদ্যং পুরুষং প্রপদ্যে
যতঃ প্রবৃত্তিঃ প্রসৃতা পুরাণী ॥ ১৫ ॥ ৪

অর্থাৎ, সুদৃঢ় শিকড় এই অশ্বত্থকে
অসঙ্গ দৃঢ়াস্ত্রে করিবা ছেদন ; ১৫ ॥ ৩
পরে অন্বেষণ কর সেই পদ,
যথা গেলে নাহি পুনঃ আবর্ত্তন।—
যা'হতে প্রসৃত প্রবৃত্তি পুরাণ,
লও সেই আদি পুরুষ শরণ ॥ ১৫ ॥ ৪

ভগবান এখানে অসঙ্গরূপ অস্ত্র দ্বারা অর্থাৎ আসক্তিশূন্যতা বা বৈরাগ্যরূপ অস্ত্র দ্বারা ও সঙ্গ না করা রূপ অস্ত্র দ্বারা, সংসাররূপি অশ্বত্থের বিবিধ মায়ার বন্ধন দৃঢ়তার সহিত ছেদন করিতে উপদেশ দিতেছেন ; এবং যে সনাতন আদি পুরুষ হইতে সংসারের সনাতন বিবিধ প্রবৃত্তি প্রসৃত হইতেছে, তাঁহারই শরণ লওয়ার উপদেশ দিতেছেন। ভক্তিপূর্ব্বক তাঁহার শরণ লও ; তাঁহার কৃপা ব্যতীত উদ্ধারের উপায় নাই। মহামায়ার কৃপা ব্যতীত সংসারের মায়ার হাত হইতে উদ্ধারের উপায় নাই। তীব্র বৈরাগ্য, বিষয়ের বা বিষয়-কামনাকল্পনাদির সঙ্গ না করা ও ভক্তিপূর্ব্বক তাঁহার শরণাগত হওয়াই সংসারের ত্রিগুণের মায়ার অতিক্রমের উপায়, ইহাই শ্রীভগবান উপদেশ করিলেন। অসঙ্গ ও শরণাগত, ভক্তি এই দুই উপায় অবলম্বনে মায়ার বন্ধন হইতে মুক্তিলাভ হইবে। অসঙ্গ শব্দের অর্থ :—(১) বৈরাগ্য বা বিষয় ভোগে তীব্র উদাসীনতা ; এবং (২) অসঙ্গ মানে সঙ্গ না করা, অর্থাৎ ভোগ্য বিষয়ের সঙ্গ না করা এবং ভোগ্য বিষয়ের কল্পনা, চিন্তা বা আলোচনা রূপ সঙ্গও না করা ; অর্থাৎ শম দম প্রত্যাহারাদি অবলম্বন। অসঙ্গ অস্ত্র দ্বারা অর্থাৎ তীব্র উদাসীনতা দ্বারা এবং বিষয়ের সঙ্গ ও

বিষয়ের চিন্তাদির সঙ্গ ত্যাগ করিয়া, বিষয়াসক্তির ও বিষয় বাসনার বন্ধন ছেদন করিবে, ইহাই শ্রীভগবানের উপদেশ। অর্থাৎ তীব্র বৈরাগ্য দ্বারা বাসনাদিকে নিস্তেজ করিবে ; ও শম দম প্রত্যাহার অভ্যাস করিয়া (বাসনাগ্নিতে সঙ্গরূপ ইন্ধন দেওয়া বন্ধ করিয়া,) এই বাসনাগ্নি নির্ব্বাপিত করিবে।

কাম লোভ ক্রোধ দ্বেষাদি ষড়রিপুই তৎ তৎ বিষয়ের সঙ্গ ও ঐ সব বিষয়ের চিন্তার সঙ্গ আদৌ না করিলে, ও উহাতে উদাসীন ও অমনোযোগী হইলে, উহা জয় হইবে। এই অসঙ্গ উপায় দ্বারা মনের সকল মলিনতা জয় করা যাইবে ও ইহা দ্বারাই আসক্তি কামনা ও দ্বেষাদির বন্ধনও ছেদন করিতে হইবে। বিচার অসঙ্গ ও অভ্যাস উপায় অবলম্বন দ্বারাই স্বার্থ কামনা ও ষড়রিপু আদি জয় হইবে।

সঙ্গ দ্বারা (অর্থাৎ বিষয়ের সঙ্গ, বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদির সঙ্গ দ্বারা) আসক্তি বাসনা (ও ক্রোধাদির) বৃদ্ধি, এবং অসঙ্গ দ্বারাই আসক্তি বাসনা (ও ক্রোধাদির) হ্রাস হয়, ইহাই গীতার একটী প্রধান উপদেশ।

গীতার চতুর্দ্দশ অধ্যায়ে বা গুণত্রয় বিভাগ অধ্যায়ে অর্জ্জুন জিজ্ঞাসা করিলেন—কি উপায় দ্বারা এই ত্রিগুণ (সত্ত্ব, রজঃ, তমঃ গুণ) অতিক্রম করা যায় ?

ভগবান যাহা উত্তর দিলেন তাহার সংক্ষেপে মর্ম্ম এই ঃ—

উদাসীনতা (বা বৈরাগ্য) ও ভক্তিদ্বারা এই ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম করা যায়। **বৈরাগ্য বা অসঙ্গ এবং শরণাগত গাঢ় ভক্তি অবলম্বনে ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম হইবে, ইহাই ভগবানের উপদেশ।**

গীতার ষোড়শ অধ্যায়ে ভগবান বলিয়াছেন—কাম, ক্রোধ, লোভ (ও দম্ভ) ইহা আত্ম বিনাশক নরকের দ্বার স্বরূপ হয়, অতএব ইহা

পরিহার কর। (১৬৷২১) এই সব তমোদ্বার হইতে মুক্ত হইয়া আপনার আত্মার শ্রেয় সাধন জন্যে তপস্যা পরায়ণ হইলে, তৎপর মনুষ্য (ক্রমে) পরাগতি লাভ করে। (১৬৷২২)

কাম ক্রোধাদি ষড়রিপুগুলি আসুরিক সম্পদ। আসুরিক সম্পদগুলি বন্ধনের কারণ ও জন্ম মরণের হেতু এবং দৈবী সম্পদগুলি মোক্ষের কারণ। (১৬৷৫) দৈবী সম্পদ বা সাত্ত্বিক বৃত্তসমূহের অনুশীলন দ্বারা বৃদ্ধি ও আসুরিক সম্পদগুলি ত্যাগ হইলে, চিত্তশুদ্ধি লাভ ও মোক্ষলাভ হইবে। এই সব আসুরিক সম্পদ বা পশুভাবের কোনরূপ চর্চ্চা ব অনুশীলন না করিলে, তাহার খোরাক বন্ধ করিয়া দিলে, এবং সদা ভক্তিপূর্ব্বক ভগবৎ উপাসনা জপ ধ্যানাদি অবলম্বণ দ্বারা তাঁহাতে মন একাগ্র ও তন্ময়করণ অভ্যাসে তাঁহাকে লাভ হয়। দৈবী সম্পদের চর্চ্চা ও অনুশীলন করিলে, কাম ক্রোধাদি ষড়রিপুর প্রবাহ মনে আদৌ না আসিতে দিলে, তাদের বিষয় সম্পূর্ণ অমনোযোগ ও তীব্র উপেক্ষা পরায়ণ হইলে, রাজসিক আহার বিহার সঙ্গ ও চিন্তা একবারে ত্যাগ করিয়া, সদা সাত্ত্বিক ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধি দ্বারা চালিত হইলে ও সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ সদা মনে বহাইতে পারিলে, মনের সকল দোষ ও পশুভাবাদি অপসারিত হইয়া উহা পবিত্রভাবে গঠিত হইয়া উঠিবে।

এই ষড়রিপু আদি যাবতীয় পশুভাবের সম্পুর্ণ মন হইতে ত্যাগ ভিন্ন চিত্ত পবিত্র হইবে না ও তজ্জন্য ব্রহ্মলাভও হইবে না। সম্যক্ সংকল্পের সহিত সম্যক্ প্রচেষ্টা ও সাধনা দ্বারা ইহাদের ত্যাগ হইলেই, অন্তরের ব্রহ্মভাব জাগ্রত হইবে।

---

(৩) ভক্তি ও ভক্তিযোগ

কেবলমাত্র গাঢ় ভক্তি সাধনা দ্বারায় এই ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম করিয়া শুদ্ধচিত্ত হইয়া ব্রহ্মলাভ করা যায়। ভগবান একমাত্র অনন্য ভক্তি দ্বারাই লভ্য। ভগবান গীতায় বলিয়াছেন ঃ—

মাঞ্চ যোঽব্যভিচারেণ ভক্তিযোগেন সেবতে।
স গুণান্ সমতীত্যৈতান্ ব্রহ্মভূয়ায় কল্পতে ॥ ১৪ ॥ ২৬

অনন্য ভক্তিযোগেতে যে জন সেবে আমায়।
হ'য়ে সর্ব্বগুণাতীত সে ব্রহ্মাত্ব ভাব পায় ॥ ১৪ ॥ ২৬ ॥

দৈবী হ্যেষা গুণময়ী মম মায়া দুরত্যয়া।
মামেব যে প্রপদ্যন্তে মায়ামেতাং তরন্তি তে ॥ ৭ ॥ ১৪

এই দৈবী গুণময়ী মম মায়া সুদুস্তর।
যাহারা আমাকে ভজে, তরে তারা নিরন্তর ॥ ৭। ১৪

তিনি একমাত্র অনন্য ভক্তি দ্বারাই লভ্য।—

পুরুষঃ স পরঃ পার্থ ভক্ত্যা লভ্যস্ত্বনন্যয়া।
যস্যান্তঃস্থানি ভূতানি যেন সর্ব্বমিদং ততম্ ॥ ৮ ॥ ২২

সে শ্রেষ্ঠ পুরুষ হয় অনন্য ভক্তিতে লাভ।
সমস্ত অন্তঃস্থ যাঁর, সবে যাঁর আবির্ভাব ॥ ৮ ॥ ২২

শ্রীভগবান গীতার অষ্টাদশ অধ্যায়ে বলিয়াছেন ঃ—

সব ত্যাগ করিয়া গাঢ় ভক্তিপূর্ব্বক সর্ব্বভাবে তাঁহার শরণ লইলে, (তাঁহাতে সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ করিলে,) তিনি আমাদের সকল দোষ, পাপ

ও বাসনা ও কর্ম্মের বন্ধন (ও পশুভাব হইতে) হইতে মুক্তি দিয়া থাকেন, ও তাঁহার প্রসাদে পরা শান্তি ও শাশ্বতস্থান লাভ হয়।

তমেব শরণং গচ্ছ সর্ব্বভাবেন ভারত।
তৎপ্রসাদাৎ পরাং শান্তিং স্থানং প্রাপ্স্যসি শাশ্বতম্ ॥১৮॥৬২
সর্ব্ব ধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।
অহং ত্বাং সর্ব্ব-পাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ ॥১৮॥৬৬

অর্থাৎ তাঁহার শরণ লও সর্ব্বভাবে হে ভারত।
তাঁহার প্রসাদে পাবে শান্তি ও স্থান শাশ্বত ॥ ১৮ ॥ ৬২
তেয়াগিয়া সর্ব্বধর্ম্ম, লও তুমি একমাত্র শরণ আমার।
করিওনা শোক, পার্থ! সর্ব্ব পাপ হ'তে আমি করিব উদ্ধর ॥ ১৮ ॥৬৬

গীতার সপ্তম হইতে দ্বাদশ অধ্যায় পর্য্যন্ত ভক্তিযোগ বিষয়কে অধ্যায় বলা যাইতে পারে। ভক্তির অচিন্ত্য মাহাত্ম গীতার সপ্তম অধ্যায় হইতে দ্বাদশ অধ্যয় পর্য্যন্ত এবং অষ্টাদশ অধ্যায়ে লিখিত আছে। শুধু অন্যান্য ভক্তিপূর্ব্বক ভজনা দ্বারা দুস্তর ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম করিয়া মুক্ত ও শুদ্ধচিত্ত হইয়া ব্রহ্মলাভ করিতে পারা যায়। তাহা পূর্ব্বোক্ত শ্লোকগুলিতেই উল্লেখ করিয়াছি। ঐ উপায় দ্বারা পরাজ্ঞানও লাভ হয়। গীতার সপ্তম অধ্যায়ে ভগবান বলিতেছেন :—

জরামরণমোক্ষায় মামাশ্রিত্য যতন্তি যে।
তে ব্রহ্ম তদ্বিদুঃ কৃৎস্নমধ্যাত্মং কর্ম্মচাখিলং ॥ ৭॥২৯

জরা মরণ হইতে মুক্তিলাভ জন্য আমাকে আশ্রয় করিয়া যাঁহারা অতি যত্নের সহিত সাধনা করেন,তাঁহারা সেই পরব্রহ্ম, সমগ্র অধ্যাত্মজ্ঞান, (আত্মার স্বভাবাদি ও অংশক্রমে জীবরূপে থাকিয়া ব্রহ্মই দেহাদি

অবলম্বনে সুখ দুঃখাদির ভোক্তা ইত্যাদি আত্মার বিষয়ের জ্ঞান) ও সরহস্য সমুদায় কর্ম্ম ও বিদিত হয়েন। (৭।২৯) অর্থাৎ ভক্তির সাহায্যে যত্নপূর্ব্বক সাধনা করিয়া পরাজ্ঞান লাভ করেন। অষ্টম অধ্যায়ে মৃত্যুকালে কিরূপে তাঁহাকে ভক্তিপূর্ব্বক স্মরণ করিয়া যোগযুক্ত হইয়া দেহত্যাগ করিলে, তাঁহাকে জানিতে পারা যায়, তাহা তিনি বলিয়া দিয়াছেন। কিরূপে তাঁহাকে পাওয়া যায় এবং তাঁহাকে পাইলে আর পুনর্জন্ম হয় না, তাহাও বলিয়াছেন।

অন্তকালে চ মামেব স্মরন্মুক্ত্বা কলেবরম্।
যঃ প্রয়াতি স মদ্ভাবং যাতি নাস্ত্যত্র সংশয়ঃ ॥ গীতা ৮ ॥ ৫
অন্তকালে আমাকেই স্মরি যেবা মৃত হয়।
সেজন আমার ভাব প্রাপ্ত হয় অসংশয় ॥ ৮ ॥ ৫
যে, যে ভাব স্মরি মনে, ত্যজে অন্তে কলেবর।
সে, সে ভাব পায়, পার্থ! সে ভাবে ভাবিত নর ॥ ৮ ॥ ৬
অতএব সর্ব্বকালে আমাকে স্মরিয়া, যুদ্ধ কর ধনঞ্জয়!
আমাতে মানস বুদ্ধি অর্পিত যাহার, পায় আমাকে নিশ্চয় ॥৮॥৭

অভ্যাস যোগেতে যুক্ত হইয়া অনন্যমন।
চিন্তি পার্থ! হয় লাভ পুরুষ দিব্য পরম ॥৮।৮

প্রয়াণকালে মনসাঽচলেন
ভক্ত্যা যুক্তো যোগবলেন চৈব।
ভ্রুবোর্ম্মধ্যে প্রাণমাবেশ্য সম্যক্
স তং পরং পুরুষমুপৈতি দিব্যম্ ॥৮॥১০

করি মৃত্যুকালে চিত্ত অবিচল,
ভক্তিযুক্ত যোগবলে যেই জন,

ভ্রূমধ্যে করিয়া প্রাণ সমাবেশ,
চিন্তে, পায় দিব্য পুরুষ পরম ॥ ৮ ॥ ১০

সর্ব্বদ্বারাণি সংযম্য মনো হৃদি নিরুধ্য চ।
মূর্দ্ধ্ন্যাধায়াত্মনঃ প্রাণমাস্থিতো যোগধারণাম্ ॥৮॥১২
ওমিত্যেকাক্ষরং ব্রহ্ম ব্যাহরন্মামনুস্মরন্।
যঃ প্রয়াতি ত্যজন্দেহং স যাতি পরমাং গতিম ॥৮॥১৩

রুদ্ধ করি সর্ব্বদ্বার, হৃদয়ে নিরুদ্ধ মন।
মস্তকে নিবেশি প্রাণ, করিয়া যোগ ধারণ ॥ ৮ ॥ ১২
উচ্চারি ওঁকার ব্রহ্ম, আমাকে করি স্মরণ।
যে যায় ত্যজিয়া দেহ সে পায় গতি পরম ॥ ৮।১৩

(এবং) সতত অনন্যচিত্তে আমাকে যে নিত্য স্মরে।
সুলভে আমাকে পায়, নিত্যযুক্ত যোগীবরে ॥৮॥১৪

আব্রহ্ম-ভূবন হ'তে জীবগণ পুনঃ পুনঃ হয় আবর্ত্তিত।
আমাকে পাইলে কিন্তু পার্থ! পুনর্জন্ম নাহি হয় কদাচিত ॥৮॥১৬

নবম অধ্যায়ে ভগবান আমাদিগকে সকল কর্ম্মই ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে ভক্তিপূর্ব্বক তাঁহাকে অর্পণ বা নিবেদন করিয়া দিতে উপদেশ দিয়াছেন। এমন কি যখন যাহা গ্রহণ করিবে বা ভক্ষণ করিবে, তাহা অগ্রে তাঁহাকে নিবেদন করিয়া দিয়া, তাঁহার প্রসাদ স্বরূপ তাহা গ্রহণ করিবে, উপদেশ দিয়াছেন। এমন কি তপস্যাদি ও নিজের জন্য না করিয়া তপস্যার ফল ও তাঁহাকে অর্পন করিতে উপদেশ দিয়াছেন। ভক্তিপূর্ব্বক তাঁহাকে যাহা দেওয়া যায়, তাহা সামান্য হইলেও তিনি তাহা গ্রহণ করেন। এইজন্য ফলাকাঙ্খা বিহীন হইয়া সর্ব্বকর্ম্মই ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করিয়া গেলে ও কর্ম্মফল ও তাঁকে অর্পণ করিলে, তুমি অচিরে এইরূপ উপায়ে

শুভাশুভ কর্ম্মফলের বন্ধনের দায় হইতে মুক্ত হইয়া, সন্ন্যাস যোগ আশ্রয় করিয়া যুক্তআত্মা হইতে পারিবে ; এবং এইরূপ উপায় দ্বারা ক্রমে মুক্ত হইয়া আমাকে প্রাপ্ত হইবে—এইরূপ উপদেশ করিয়াছেন। (ইহাই রাজগুহ্য যোগ।) রাজর্ষিগণ এই উপায় অবলম্বনে সকল করণীয় কার্য্যাদি করিয়া গিয়াছেন। এই উপায় দ্বারা সকল শুভাশুভ কর্ম্মফলের বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া শেষ জীবনে সন্ন্যাস অবলম্বনে যোগযুক্ত ও ক্রমে যুক্তাত্মা হইয়া পরমার্থ প্রাপ্ত হইয়াছেন। এই উপায়ই সংসারাশ্রমীর পক্ষে অবলম্বনীয়।

পত্রং পুষ্পং ফলং তোয়ং যো মে ভক্ত্যা প্রযচ্ছতি।
তদহং ভক্ত্যুপহৃতমশ্নামি প্রযতাত্মনঃ ॥৯॥২৬
যৎ করোষি যদশ্নাসি যজ্জুহোষি দদাসি যৎ।
যত্তপস্যসি কৌন্তেয় তৎ কুরুষ্ব মদর্পণম্ ॥৯॥২৭
শুভাশুভফলৈরেবং মোক্ষ্যসে কর্ম্মবন্ধনৈঃ।
সন্ন্যাসযোগযুক্তাত্মা বিমুক্তো মামুপৈষ্যসি ॥৯॥২৮
সমোঽহং সর্ব্বভূতেষু ন মে দ্বেষ্যোঽস্তি ন প্রিয়ঃ।
যে ভজন্তি তু মাং ভক্ত্যা ময়ি তে তেষু চাপ্যহম্ ॥৯॥২৯

(বাংলা)-ভক্তিতে যে জন দেয় পত্র, পুষ্প, ফল জল।
লই আমি, পবিত্রাত্মা ভক্ত দত্ত সে সকল ॥ ৯ ॥ ২৬

তোমার সকল কর্ম্ম, আহুতি, দান, ভোজন,—
কৌন্তেয়! তপস্যা তব,—আমাকে কর অর্পণ ॥ ৯ ॥ ২৭

এইরূপে মুক্ত হ'য়ে, শুভাশুভ কর্ম্মফল বন্ধনের দায়।
সন্ন্যাস যোগেতে হ'য়ে যুক্তাত্মা, জন্মমুক্ত পাইবে আমায় ॥৯॥২৮

সম আমি সর্ব্বভূতে, নাহি দ্বেষ্য প্রিয় মম।
আমি তাতে, সে আমাতে, ভক্তিতে ভজে যেজন ॥ ৯ ॥ ২৯ ॥

নবম অধ্যায়ের শেষে বলিয়াছেন—আমাকে আশ্রয় করিয়া পাপাত্মা, নারী, বৈশ্য, শূদ্র ক্রমে ধর্ম্মাত্মা হইয়া শ্রেষ্ঠগতি লাভ করে। অনিত্য অসুখপূর্ণ এই মর্ত্ত্যলোকে জন্মগ্রহণ করিয়া, (তা হতে মুক্তি লাভ জন্য) তুমিও আমার ভজনা কর। (৯॥৩৩) তুমি মৎভক্ত মৎগতচিত্ত হও, ভক্তিপূর্ব্বক আমাকে উপাসনা ও প্রণামাদি কর, এইরূপ উপায়ে তুমি ভগবৎপরায়ণ ও (ধারণা ও ধ্যানাদি দ্বারা) যুক্তাত্মা হইয়া আমাকে প্রাপ্ত হইবে। ৯ ॥ ৩৪

দশম অধ্যায়ে অর্জ্জুণের ভক্তিতে সন্তুষ্ট হইয়া ভগবান তাঁহার বিবিধ বিভূতির বর্ণন করিয়াছেন। এবং বলিয়াছেন ঃ—

তেষাং সততযুক্তানাং ভজতাং প্রীতি পূর্ব্বকম্।
দদামি বুদ্ধিযোগং তং যেন মামুপযান্তি তে ॥ ১০ ॥ ১০

সপ্রেম ভজনাকারী সেই ময্যাসক্তচিত্ত নিত্যযুক্ত ভক্তদিগকে আমি ঈদৃশ বুদ্ধিযোগ প্রদান করি, যৎদ্বারা তাঁহারা আমাকে প্রাপ্ত হয়েন। অর্থাৎ তিনিই তাঁহাদিগকে বুদ্ধিযোগ প্রদান করিয়া, তাঁহাদের ব্রহ্মজ্ঞান লাভের উপায় করিয়া দেন। তাহার ফলে তাঁহারা অন্তে চিত্তশুদ্ধ হইয়া ক্রমে ব্রহ্মলাভ করেন। সর্ব্বদা ভক্তিতে তন্ময়, ভগবৎগতচিত্ত ও ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিযোগ যুক্ত হইয়া কর্ম্মাদি করিলে ও চলিলে, তাহা দ্বারাই চিত্তশুদ্ধ হইয়া ব্রহ্মলাভ হইবে।

দশম অধ্যায়ের শেষে ভগবান বলিয়াছেন—এ জগতে যাহা যাহা বিভূতি বা ঐশ্বর্য্যাদিযুক্ত, শ্রীমত ও শক্তিযুক্ত, তাহা সমুদয়ই আমার তেজাংশ হইতে উৎপন্ন ; এবং ইহা বহু জানিবারই বা কি প্রয়োজন ; আমার একাংশেই সমগ্র অনন্ত জগৎ স্থিত আছে।

একাদশ অধ্যায়ে দেখান হইয়াছে যে, অনন্য ভক্তি দ্বারা বিশ্বরূপ দর্শন করিতেও সমর্থ হয় ও ব্রহ্মতত্ত্ব জানিতে ও তাঁহাতে প্রবেশ করিতে সমর্থ হয়। এ অধ্যায়ে, অর্জ্জুনের গাঢ় ভক্তি দেখিয়া তাঁহার মনোবাঞ্ছা পূর্ণ করিবার জন্য ভগবান তাঁহাকে দিব্যদৃষ্টি দিয়া অদ্ভুত ঐশ্বরিক বিশ্বরূপ দেখান, এবং তৎপর বলেন :—

যেই সুদুর্দ্দর্শ রূপ নিরখিলে তুমি মম।
দেবগণও নিত্যাকাঙ্খী করিবারে দরশন ॥ ১১ ॥ ৫২
বেদে, তপে, দানে, যজ্ঞে, নাহি পারে কদাচন
দেখিতে এরূপ মম, দেখিলে তুমি যেমন ॥ ১১ ॥৫৩
অনন্য ভক্তিতে পারে, অর্জ্জুন! এরূপ মম
জানিতে, দেখিতে, তত্ত্বে প্রবেশিতে অরিন্দম ॥১১॥৫৪
মৎকর্ম্মকৃন্মৎপরমো মদ্ভক্তঃ সঙ্গবর্জ্জিতঃ।
নির্বৈরঃ সর্ব্বভূতেষু যঃ স মামেতি পাণ্ডব ॥ ১১ ॥ ৫৫

যিনি (ভক্তিপূর্ব্বক) আমার কর্ম্ম করেন, (অর্থাৎ ব্রহ্মকর্ম্মাদি করেন, বহুজনহিতায় কর্ম্মাদি করেন) আমিই যাঁহার পরম পুরুষার্থ, যিনি মদ্গতচিত্তভক্ত, সঙ্গবর্জ্জিত (অর্থাৎ আসক্তি বাসনা মমত্ব বুদ্ধি কর্ত্তৃত্বাভিমানশূন্য) এবং সর্ব্বভূতে বৈরভাব শূন্য, তিনি আমাকে প্রাপ্ত হয়েন। (১১॥৫৫)

দ্বাদশ অধ্যায়ে কিরূপে ভক্তিযোগ সাধন করিতে হয় ও প্রকৃত ভক্তের কি লক্ষণ তাহা বিস্তারিত রূপে বলিয়াছেন। ভগবান ভক্তিযোগ সাধনের প্রধান উপায় বলিয়াছেন এই :—

যে তু সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি ময়ি সংন্যস্য মৎপরাঃ।
অনন্যেনৈব যোগেন মাং ধ্যায়ন্ত উপাসতে ॥ ১২॥৬

তেষামহং সমুদ্ধর্ত্তা মৃত্যুসংসারসাগরাৎ।
ভবামি ন চিরাৎ পার্থ ময্যাবেশিতচেতসাম্ ॥১২॥৭
ময্যেব মন আধৎস্ব ময়ি বুদ্ধিং নিবেশয়।
নিবসিষ্যসি ময্যেব অত উর্দ্ধং ন সংশয়ঃ ॥১২॥৮

(অর্থাৎ) মৎপর, আমাতে যারা সর্ব্ব কর্ম্ম করি দান,
অনন্য যোগেতে করে মম উপাসনা ধ্যান,
আমাতে অর্পিত চিত্ত, তাহাদেরে করি পার,
অচিরেতে মৃত্যুযুক্ত সংসারের পারাবার ॥ ১২ ॥ ৬। ৭
আমাতে স্থাপহ মন, কর বুদ্ধি নিবেশিত।
দেহান্তে আমাতে বাস হইবে তবে নিশ্চিত ॥ ১২ ॥ ৮

এখানে ভক্তিযোগ সাধন সম্বন্ধে ভগবান প্রধানতঃ দুই উপায় এক সঙ্গে সাধনের উপদেশ দিয়াছেন :—(১) ভগবৎ পরায়ণ হইয়া আমাদের সর্ব্বকর্ম্মেই ফলাকাঙ্ক্ষাশূন্য হইয়া সঙ্গ ত্যাগ করিয়া (অর্থাৎ আসক্তি বাসনা ও কর্তৃত্বাভিমান ত্যাগ করিয়া) ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে তাঁকে অর্পন করিতে হইবে। এবং (২) ভগবানে চিত্ত ও বুদ্ধি অর্পন করিয়া তাঁহাতে মন স্থাপন পূর্ব্বক অনন্য ভক্তিতে একাগ্র যোগে তাঁহার উপাসনা ও ধ্যান করিতে হইবে। এইরূপ অর্পিত চিত্ত ভক্তসাধকগণকে ভগবান অচিরে মৃত্যুসংসার সাগর হইতে উদ্ধার করিয়া থাকেন। এবং এইরূপ ব্রহ্মে মন ও বুদ্ধি অর্পিত বা নিবেশিত ভক্তগণ দেহান্তে ব্রহ্মে বাস করে অর্থাৎ ব্রহ্ম লাভ করে। নবম অধ্যায়েও এইরূপ ভাবেই সর্ব্বকর্ম্ম ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে করার উপদেশ আছে। অষ্টাদশ অধ্যায়ের ৫৭ শ্লোকে ভগবান এই দুই উপায় অবলম্বনেরই উপদেশ দিয়াছেন।

চেতসা সর্ব্বকর্ম্মাণি ময়ি সংন্যস্য মৎপরঃ।
বুদ্ধিযোগমুপাশ্রিত্য মচ্চিত্তঃ সততং ভব ॥১৮॥৫৭

চিত্ত দ্বারা সর্ব্বকর্ম্ম আমাতে অর্পি মৎপর।
বুদ্ধিযোগাশ্রয়ে হও মৎচিত্ত নিরন্তর ॥ ১৮ ॥ ৫৭

ইহাই বুদ্ধি যোগ এবং ভক্তি যোগ অবলম্বনও ইহাই। ইহার দুই অংশ মধ্যে—নিষ্কাম কর্ম্মযোগ এক অংশ এবং ভক্তি পূর্ব্বক তাঁতে চিত্ত অর্পন করত নাম সাধন উপাসনা জপধ্যান অবলম্বন, ইহার দ্বিতীয় অংশ।

ভক্তিযোগ ভালরূপ সাধন করিতে হইলে, গীতায় উক্ত ভগবৎ প্রদর্শিত এই দুই উপায় অবলম্বনই শ্রেষ্ঠ উপায়। যে ভক্ত ও নিষ্কাম কর্ম্মযোগী হয়, সে নিজের সংসারকে ভগবানের সংসার বলে মনে করে। ভগবানই তাহার একমাত্র কর্ত্তা মনে করিয়া, নিজকে তাঁহার নিযুক্ত অনুগত কর্ম্মচারী বা সেবাইত (or faithful steward & agent) মনে করিয়া. (১) সংসারের সকল কর্ম্ম ও অন্যান্য হিতকর কর্ম্ম সেবক বা সেবাইত বা manager ভাবে ব্রহ্মার্পন বুদ্ধিতে করে। সর্ব্বদা সে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে থাকিয়া তাহার সকল শক্তিই ও নিজকেও ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে তাঁহার চরণে অর্পণ করে; (২) এবং ভক্তিতে তন্ময় হইয়া তাঁহাতে চিত্ত নিবেশিত করিয়া সর্ব্বদা উপাসনা ধ্যানাদি করে। এইরূপ ভাবে চলিতে পারিলে, অচিরে তাহার চিত্ত শুদ্ধ হইয়া ব্রহ্মলাভ হইবে। এই দুই উপায় অবলম্বনে, একসঙ্গে তাহার নিষ্কাম কর্ম্মযোগও ভক্তিযোগ ও জ্ঞানযোগ অবলম্বন করা হয়। কারণ এই উপায় দ্বারা এইরূপ নিষ্কাম কর্ম্মযোগ ও ভক্তিযোগ অবলম্বনে, তাহার চিত্ত যতই শুদ্ধ হইবে, ততই ঐ উপাসনা ধ্যান ও যোগাভ্যাসাদি শেষে জ্ঞানযোগ আকার ধারণ করিবে। ইহা হইতে তাহার যথাকালে চিত্ত শুদ্ধ

হইয়া সমাধি ও তৎপরে ক্রমে নির্ব্বিকল্প সনাধি অবস্থা লাভ করিয়া ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হইবে। কিন্তু যদি তুমি নিম্নাধিকারী হও ও ব্রহ্মে মন স্থাপনে অসমর্থ হও; তবে কিরূপে ভক্তিযোগসাধন করিবে? তদুত্তরে ভগবান এই অধ্যায়েই বলিয়াছেন—

আমাতে স্থাপিতে স্থিরচিত্ত যদি নাহি হয়।
পাইতে অভ্যাস যোগে ইচ্ছা কর, ধনঞ্জয়! ১২ ॥৯
অভ্যাসে অশক্ত যদি, হও মৎ-কর্ম্মপর।
করি কর্ম্ম মমতরে, পাবে সিদ্ধি বীরবর! ১২ ॥ ১০
তাতেও অশক্ত যদি, কর মম যোগাশ্রয়।
যতাত্মা হইয়া ত্যাগ কর কর্ম্ম ফলাশয় ॥ ১২ ॥ ১১

ভক্তিযোগ ভালভাবে অবলম্বন করিতে হইলে, তৎসহ নিষ্কাম কর্ম্মযোগও অবলম্বন করা চাই, ও সংসারের সকল কর্ত্তব্যাদি ও সৎকর্ম্মাদি সঙ্গ ত্যাগ করিয়া ভক্তি পূর্ব্বক ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করিতে হইবে, তবে ভালভাবে ভক্তিযোগ অবলম্বন করা হইবে; এইরূপ উপায় অবলম্বনে ক্রমে মুখ্যা ভক্তিলাভ হইবে; এবং ভগবান মুখ্যা অনন্যভক্তি দ্বারায় তিনি সহজে লভ্য। (গীতা ৮॥১২)

তৎপর শ্রীভগবান প্রকৃত ভক্তের প্রধান লক্ষণ বলিয়াছেন, তাহা এই :—প্রকৃত ভক্ত যিনি,তিনি সর্ব্বভূতে দ্বেষ হিংসা শূন্য, সকলের প্রতি তাঁর মৈত্রী ও করুণা, তিনি অহঙ্কার মমত্ব বুদ্ধিশূন্য, সুখেদুঃখে সমভাবাপন্ন, ক্ষমী, সদাসন্তুষ্ট, যোগী, দৃঢ়ব্রতী, জিতেন্দ্রিয়, ভগবানে মন ও বুদ্ধি অর্পিত, তিনি কাহাকেও উদ্বেগ দেন না,ও নিজেও উত্তেজিত হন না, হর্ষ ক্রোধ, দ্বেষ, ভয় ও উৎবেগ হইতে মুক্ত, শুচি, দক্ষ, উদাসীন, নিস্পৃহ, বিগতব্যথ, সর্ব্বকামনা শূন্য, তিনি কোন বস্তুর জন্য আকাঙ্খাও করেন না, শোকও করেন না, ইষ্টানিষ্টে, শত্রু মিত্রে, মান অপমানে, সুখ দুঃখে,

শীত উষ্ণে, নিন্দা স্তুতি প্রভৃতিতে সমজ্ঞান, নির্দ্বন্দ্ব ; তিনি স্বল্পে তুষ্ট, স্থির মতি, ও বিশেষ ভক্তিমান ও ভগবদ্গত চিত্ত এবং সঙ্গ বর্জ্জিত।

ভগবান বলিয়াছেন এইরূপ ভক্তগণ তাঁহার প্রিয়। এবং তাঁহাতে নিবেশি মন, নিত্য যুক্ত হইয়া পরমশ্রদ্ধা ভক্তির সহিত যিনি তাঁর ধ্যান উপাসনা করেন, তিনিই যুক্ততম (শ্রেষ্ঠ) ভক্ত। (১২॥২)

গীতার অষ্টাদশ অধ্যায়ে, কিরূপে পরাজ্ঞান ও পরাভক্তি লাভের জন্য সাধন করিতে হইবে, তাহা শ্রীভগবান, এইরূপ বলিয়াছেন ঃ—

যাঁহার বুদ্ধি সর্ব্ববিষয়ে অনাসক্ত যিনি জিতাত্মা (অর্থাৎ কামনা অহঙ্কারাদি শূন্য) সম্পূর্ণ নিস্পৃহ, তিনি সন্ন্যাস দ্বারা পরম (অতিশ্রেষ্ঠ) নৈষ্কর্ম্ম্যসিদ্ধি প্রাপ্ত হয়েন। (১৮॥৪৯) তাদৃশ (উচ্চাধিকারী) সিদ্ধি-প্রাপ্ত ব্যক্তি, যেরূপে ব্রহ্মভাব প্রাপ্ত হয়েন, যাহা জ্ঞানের পরানিষ্ঠা, তাহা সংক্ষেপে বলিতেছি শ্রবণ কর। (১৮॥৫০)—

বুদ্ধ্যা বিশুদ্ধয়া যুক্তো ধৃত্যাত্মানং নিয়ম্য চ।
শব্দাদীন্ বিষয়াংস্ত্যক্ত্বা রাগদ্বেষৌ বুদস্য চ ॥১৮॥৫১
বিবিক্তসেবী লঘ্বাশী যতবাক্‌কায়মানসঃ।
ধ্যানযোগপরো নিত্যং বৈরাগ্যং সমুপাশ্রিতঃ ॥১৮॥৫২
অহঙ্কারং বলং দর্পং কামং ক্রোধং পরিগ্রহং।
বিমুচ্য নির্ম্মমঃ শান্তো ব্রহ্মভূয়ায় কল্পতে ॥১৮॥৫৩
ব্রহ্মভূতঃ প্রসন্নাত্মা ন শোচতি ন কাঙ্ক্ষতি।
সমঃ সর্ব্বেষু ভূতেষু মদ্ভক্তিং লভতে পরাম্ ১৮॥৫৪
ভক্ত্যা মামভিজনাতি যাবান্ যশ্চাস্মি তত্ত্বতঃ।
ততো মাং তত্ত্বতো জ্ঞাত্বা বিশতে তদনন্তরম্ ॥১৮॥৫৫

বিশুদ্ধ সাত্ত্বিক বুদ্ধিযুক্ত হইয়া, ধৃতি দ্বারা আত্মাকে (চিত্তবৃত্তকে)

নিয়মিত করিয়া (ও আত্মায় অচল করিয়া,) শব্দাদি দর্শনীয়াদি যাবতীয় বিষয়সমূহ ত্যাগ করিয়া, রাগ দ্বেষাদি (আসক্তিদ্বেষ প্রভৃতি দ্বন্দ্বভাব) মন হইতে অপসারিত করিয়া, শুদ্ধ (ও নির্জ্জন) স্থানে বাস ও পরিমিত লঘু ভোজন করতঃ, বাক্য দেহ ও মনকে সংযত করিয়া, দৃঢ় বৈরাগ্যকে বিশেষরূপে অবলম্বনপূর্ব্বক, সদা ধ্যান যোগে রত হইয়া থাকেন ; এবং তিনি অহঙ্কার, বল (যাবতীয় দুশ্চেষ্টা,) দর্প, কামনা ক্রোধদ্বেষাদি ও সংগ্রহ করা ইত্যাদি ত্যাগ করিয়া, নিজের বিষয় সম্পূর্ণ মমত্ববুদ্ধিশূন্য হয়েন,—এবম্বিধ প্রশান্তচিত্ত ব্রহ্মনিষ্ঠ মহাত্মাই ব্রহ্ম ভাব প্রাপ্তির যোগ্য হয়েন। (১৮৷৫১৷৫২৷৫৩) এইরূপ ব্রহ্মভাবপ্রাপ্ত বা ব্রহ্মেস্থিত ও প্রশান্তচিত্ত ব্যক্তি (কোনরূপ অহংতাও মমত্বতা না থাকায়) তিনি কোন বস্তুর জন্য আকাঙ্খাও করেন না, শোকও করেন না, তিনি সর্ব্বভূতে সমদর্শী হয়েন এবং পরম শ্রেষ্ঠ মৎবিষয়ক ভক্তি ও জ্ঞান প্রাপ্ত হয়েন (১৮৷৫৫) তিনি পরাভক্তি দ্বারা আমি যাদৃশ (অর্থাৎ সর্ব্বব্যাপী) ও যাহা (অর্থাৎ সৎচিদানন্দঘন,) তাহা তিনি তত্ত্বত যথার্থরূপে জ্ঞাত হয়েন এবং আমাকে তত্ত্বত জানিয়া, তদনন্তর আমাতেই প্রবেশ করেন। (১৮৷৫৫)

* * * *

প্রকৃত মুখ্যা ভক্তি কি ? কিসে তাহা লাভ হয় ? এবং প্রকৃত ভক্তদের মনের অবস্থাও প্রার্থনা—

গীতায় অনন্য ভক্তিতে ভগবানের উপাসনা ও ধ্যান করিবে, এইরূপ উপদেশ আছে। এ অনন্য ভক্তি বা পরাভক্তি কি ? পরাভক্তি কাহাকে বলে ? শাণ্ডিল্যসূত্রে ইহার উত্তর এইরূপ আছে—

"সা পুরানুরক্তিরীশ্বরে।"পরমেশ্বরে যে অন্তঃকরণের একান্ত

প্রগাঢ় অনুরাগ, তাহাই পরাভক্তি। নারদ সূত্রে এইরূপ আছে—
(২) "ওঁ সা কস্মৈ পরমপ্রেমরূপা।" (৩) "ওঁ অমৃতরূপা চ।"
(২) সে পরাভক্তি কিরূপ? ভগবানে পরম (বা প্রগাঢ়) অনুরাগের নামই (পরা) ভক্তি। (৩) সে ভক্তি অমৃত স্বরূপা। সে অতি মধুর। জীব ইহাকে পাইলে আনন্দ সাগরে মগ্ন হয়। তাহা পাইলে জীবের অন্য ক্ষুধা বাসনাদি থাকে না। (৪) "ওঁ যঁল্লব্ধা পুমান্ সিদ্ধো ভবত্যমৃতীভবতি তৃপ্তো ভবতি।" (৪) সেইরূপ ভক্তি পাইলে মানুষ সিদ্ধ হয়; তাহার জীবন অমৃতময় হয় (অতি আনন্দময় হয়) ও তৃপ্ত হয়। (৫) "ওঁ যৎপ্রাপ্য ন কিঞ্চিৎ বাঞ্ছতি ন শোচতি ন দ্বেষ্টি ন রমতে নোৎসাহী ভবতি।" (৫) যে পরাভক্তি লাভে মানুষের আর কোন বিষয়ের জন্য বাসনা থাকেনা শোকও থাকে না, সে সুধু গাঢ় ভক্তিতে মাতোয়ারা হইয়া যায় ও তাহার সকল বাসনা রতি ও দ্বেষাদি লোপ হইয়া যায়। এমন কি (ব্রহ্মকর্ম্ম ব্যতীত) অন্য সকল কর্ম্মে উৎসাহ ও লোপ হইয়া যায়। ইহাই অন্য অভিলাষশূন্য বা অনন্য ভক্তি বা পরা ভক্তি। ভগবানও গীতায় বলিয়াছেন, সেইরূপ ভক্তের এইরূপ লক্ষণ হয়।

"যো ন হৃষ্যতি ন দ্বেষ্টি ন শোচতি ন কাঙ্ক্ষতি।
শুভাশুভপরিত্যাগী ভক্তিমান্ যঃ স মে প্রিয়ঃ।" ১২॥১৭

যিনি (কোন প্রিয়বস্তু লাভে) হৃষ্ট ও হন না, (অপ্রিয় বস্তু লাভে) বিদ্বেষও করেন না (অর্থাৎ ইষ্টানিষ্টে উদাসীন ভাবাপন্ন) কোন বস্তুর জন্য আকাঙ্খাও করেন না, শোকও করেন না, যিনি ভক্তিতে তন্ময়তার জন্য শুভাশুভ বিষয়ে উদাসীন, তাদৃশ ভক্তব্যক্তি আমার প্রিয়। (১২॥১৭)

এই অব্যভিচারী বা অন্যাভিলাষশূন্যা পরাণুরক্তিকেই অশ্বিনীবাবু তাঁর

'ভক্তিযোগে' রাগাত্মিকা বা অহৈতুকী বা মুখ্যা (বা পরা) ভক্তি বলিয়াছেন। এই অনন্যভক্তির অনন্যতা শব্দের অর্থ কি ? অপরাপর সমুদয় আশ্রয় ত্যাগ পূর্ব্বক, প্রগাঢ় ভক্তির সহিত একমাত্র ভগবানের শরণাগত ও অনুগত হওয়ার নামই "অনন্যতা"। এই অনন্যতার প্রধান শত্রু হৃদিস্থিত অহঙ্কার বা আমিত্ব ভাব। যতদিন মানুষের অন্তরে এই অহঙ্কার অভিমান ভাব প্রবল থাকে, ততদিন তার প্রকৃত ভক্তির উদয় হয় না। আমি কর্ত্তা এই ভাব ও অহঙ্কার চিত্ত হইতে লোপ না হইলে, ভগবৎকৃপার উপর একান্তভাবে শরণ বা নির্ভরতা তার হয় না এবং তাহাতে তার অনন্যাভক্তিও লাভ হয় না ও সে অবস্থায় ব্রহ্মলাভ হয় না। রামকৃষ্ণ পনমহংসদেব বলেছেন, "যে কর্ত্তা হয়ে রয়েছে তার হৃদয় মধ্যে ঈশ্বর সহজে আসেন না।"

কিসে প্রকৃত ভক্তি লাভ হয় ?

স্বর্গীয় বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলিয়াছেন, "ভক্তিলাভ করিতে হইলে অন্তরের সকল পাপ বাসনা, কুঅভ্যাস, কুসঙ্গ একেবারে দূর করতে হবে। একেবারে অভিমানশূন্য হ'তে হ'বে। বৃক্ষের যেমন বীজ না পচ্‌লে তা'হ'তে অঙ্কুর হয় না, তেমনি মানুষের অভিমান একেবারে নষ্ট না হ'লে ধর্ম্মের, ও প্রকৃত ভক্তির অঙ্কুর জন্মায় না। অভিমান যতকাল আছে, ততকাল প্রকৃত ধর্ম্মের ও ভক্তির নাম গন্ধও নাই ; এ নিশ্চয় জানিবে। জীয়ন্তে মৃত হ'তে হবে।" (সিদ্ধচেতন্যদাস তাঁকে বলেছিলেন,—"নিষ্কিঞ্চন কাঙ্গাল হয়ে তাঁকে সর্ব্বদা ডাকৃবে, তা' না হওয়া পর্য্যন্ত প্রকৃত ভক্তির নাম গন্ধও নাই।") তিনি শরণাগত দীন কাঙ্গালের ঠাকুর, অভিমানীর মনে সহজে আসেন না। দীন কাঙ্গালভাবে ভক্তির সহিত সর্ব্বদা তাঁর প্রার্থনা জপ ধ্যানাদি করিতে হইবে ; কারণ অভিমান থাকিলে মনে গাঢ় ভক্তির উদয় হয়

না। স্বর্গীয় বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলেছেন—'একরাজ্যে দুই রাজা থাকিলে মঙ্গল কখনও হয় না। নিজে মরে গিয়ে ইষ্ট দেবতাকে (ভগবান্‌কে) দেহ মনের রাজা করতে হবে। বৃক্ষের বীজ পচিলেই তাহা অঙ্কুরিত হয়। অভিমান নষ্ট হইলে, চিত্তে প্রকৃত ভক্তি ও চৈতন্যের প্রকাশ হবে।' শ্রীচৈতন্যও বলিয়াছেন—তৃণের ন্যায় নীচ হইয়া নাম সাধন করিবে; অর্থাৎ সর্ব্ব অহঙ্কার ভাব একবারে ত্যাগ করিয়া তৃণের ন্যায় নীচ ও তরুর মত সহিষ্ণু হইয়া নাম সাধন করিবে। তবে মনে ভক্তির প্রবাহ আসিবে। মান অভিমান শূন্য দীনাত্মা না হলে, অন্তরে অধিক ভক্তি জাগ্রত হয় না।

বৃন্দাবনের শ্রীশ্রীসন্তদাস বাবাজী আমাদিগকে বলিয়াছিলেন—'প্রকৃত ভক্ত সাধু মহাত্মাদের সঙ্গ ও তাঁহাদের জীবনীপাঠ, ও তাঁরা কিভাবে চলেন তার আলোচনায়, অন্তরের প্রচ্ছন্ন ভক্তি জাগ্রত হয়।' যেমন এক দীপশিখা দ্বারার অন্য দ্বীপশিখা প্রজ্জ্বলিত হয়, সেইরূপ সেইরূপ প্রকৃত ভক্ত মহাত্মার সঙ্গ হইতে অন্তরের প্রচ্ছন্ন ভক্তির শিখা প্রজ্জ্বলিত হয়। আমরা যতই নিজের শক্তির অসারতা এবং ভগবৎ কৃপাই সার ও তাহাই মানবের প্রধান সম্বল, ইহা উপলব্ধি করিব, ততই অন্তরে ভক্তি জাগ্রত হইবে। সেই অহৈতুকী কৃপাসিন্ধুই জীবের প্রকৃত সুহৃদ্ (অর্থাৎ নিঃস্বার্থ হিতকারী বন্ধু ও সহায়,) ইহা যখন মানব জানিতে পারে, তখন সে শান্তি (ও ভক্তি) লাভ করে। (গীতা ৫॥২৯)

*   *   *   *

প্রকৃত ভক্ত সাধুর মনের অবস্থা কিরূপ হয় ও তাঁদের উক্তি বা উপদেশ :—

ভক্ত সাধু মৌনীবাবা বলিয়াছেন :—"আত্মবিনাশ বা আমিত্বভাবের

নাশ না হইলে, তাঁহাকে দেখিতে পাইবে না।" "নিজেকে নরনারীকে জগৎকে ব্রহ্মকৃপারূপে অনুভব কর। যে সর্ব্বদাই অনুভব করে যে, আমার শক্তির মূলে ব্রহ্মকৃপা, জ্ঞানের মূলে ব্রহ্মকৃপা, প্রাণের মূলে ব্রহ্মকৃপা, তাহার নিকট সাধনার মহাশত্রু অহঙ্কার স্থান পায় না। জগৎকে এইরূপ দেখিতে শিক্ষা করিলে, মনের সকল অপবিত্রতা চলিয়া যাইবে; সকল ঘৃণা চলিয়া যাইবে। হৃদয় প্রেম ও ভক্তিতে পূর্ণ হইবে ও তখন তৃণের ন্যায় নীচ হইবে।" "এক কথায় ভগবান্ জাগ্রত জীবন্ত; —একব্রহ্মই সর্ব্বভূত ও চরাচরে সুন্দরভাবে জাগ্রত ও জীবন্তরূপে প্রকাশিত।" "যদি কেহ সর্ব্বভাবে ভগবানের শিশু হইতে পারে, তার আর অন্তরে বাহিরে কোন অভাব থাকে না; নিশ্চয়ই সে ভগবানের কৃপালাভ করিয়া কৃতার্থ হয়। কিন্তু শিশু হওয়া সহজ নহে। তাঁহার কৃপা ভিন্ন এপ্রকার (অবস্থা) হয় না।" "সাধন করিবার জন্য তাঁহার নিকট হইতেই অব্যর্থ উপদেশ পাই। তিনিই কৃপা করিয়া বাধ্য করিয়া সাধনায় নিযুক্ত করিয়াছেন; আমার অহঙ্কারের দন্তপাটি উৎপাটিত করিতেছেন। আমার মধ্যে কিছুই নাই, তাহা চক্ষে আঙ্গুল দিয়া দেখাইতেছেন ও অনেক শিখাইতেছেন।" "যখন আমাকে দেখিনা, তখন তাঁহাকে দেখি, আর যখন আমাকে দেখিতে পাই, তখনই সর্ব্বনাশ উপস্থিত হয়, আর পিতাকে দেখিনা।" "আমি পিতার চরণে ডুবিয়া রহিয়াছি।" "ধৈর্য্যশীল ও সহিষ্ণু হইয়া ভক্তিপূর্ব্বক শরণ লইয়া পিতার চরণে পড়িয়া থাকিলে তিনি উদ্ধার করিবেনই।"

রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব বলেছেন:—"প্রেমভক্তি না হইলে ঈশ্বরলাভ হয় না। প্রেমভক্তির আর একটী নাম রাগভক্তি। (তাঁতে) প্রেম বা অনুরাগ না হইলে ভগবান্ লাভ হয় না। বিষয়বুদ্ধির লেশমাত্র এলে, তাঁকে দর্শন হয় না। ঈশ্বরে

প্রেমভক্তি এলে সংসারাসক্তি বিষয়বুদ্ধি একেবারে যাবে। (তখন) অনুরাগ অঞ্জন চোখে মেখে তাঁকে দেখ্‌তে পাবে।' "ঈশ্বরের উপর ভালবাসা না আসলে, তাঁকে লাভ করা যায় না।" "যতক্ষণ না তাঁর উপর ভালবাসা জন্মায় ততক্ষণ ভক্তি কাঁচা ভক্তি। তাঁর উপর ভালবাসা এলে, তখন সেই ভক্তির নাম পাকা ভক্তি।" তিনি ৺প্রতাপ মজুমদারকে বলিয়াছিলেন,—"সব মন কুড়িয়ে ঈশ্বরকে দাও। ঈশ্বরেতে এখন ঝাঁপ দাও।" সংসারীলোকদের ভক্তি লাভের জন্য উপদেশ দিয়াছেন—"দিনকতক নির্জ্জনে সাধন কর্‌তে হয়, তবে ভক্তি লাভ হয়, জ্ঞান লাভ হয়। তারপর গিয়ে সংসার কর, দোষ নাই। যখন নির্জ্জনে সাধন করবে, তখন সংসার থেকে (ও বিষয়ীও বিষয়ের সঙ্গ থেকে) একেবারে তফাৎ যাবে। (কামকাঞ্চনে মন থাক্‌লে মন তাঁহার দিকে যায় না ও চিত্ত পবিত্র হয় না)। "যতদিন চারা, (অবস্থা,) চারিদিকে (সৎসঙ্গের) বেড়া দিতে হয়। না হ'লে (দুঃসঙ্গরূপ) ছাগলে গরুতে খেয়ে ফেল্‌বে। গাছের গুঁড়ি মোটা হলে আর বেড়ার দরকার নাই। তখন হাতি বেঁধে দিলেও গাছ ভাঙ্গবে না।" "বিবেক বৈরাগ্য লাভ করার চেষ্টা কর; (ও তাই নিয়ে নির্জ্জনে খুব সাধন কর।) মনটী দুধের মত। সেই মনকে যদি সংসার জলে রাখ; তা'হলে দুধে জলে মিশে যাবে। তাই দুধকে নির্জ্জনে দই পেতে মাখন তুল্‌তে হয়। যখন নির্জ্জনে সাধন করে মনরূপ দুগ্ধ থেকে, জ্ঞান-ভক্তিরূপ মাখন তোলা হলো, তখন সেই মাখন অনায়াসে সংসার জলে রাখা যায়। সে মাখন আর সংসার জলের সঙ্গে মিশে যাবে না, জলের উপর নির্লিপ্ত হ'য়ে ভাসবে।" তিনি বিবাহিত হ'য়ে ব্রহ্মচারীর ভাব থেকে, নির্লিপ্ত থেকে সাধন করে, আপনি আচরি ধর্ম্ম, জীবেরে শিখাইয়াছিলেন।

তাঁর উক্তি :—"ঈশ্বরের শরণাগত হও, সব পাবে।" "যাঁহার এই

ভূবনমোহিনী মায়া, তিনিই কৃপা করে জীবকে মায়াপাশ থেকে মুক্ত ক'রে দিতে পারেন। তিনি ভিন্ন জীবের আর গতি নাই।" "তাঁর প্রেমের সাগরে ঝাঁপ দেও।" "ঈশ্বরের পাদপদ্মে মগ্ন হও।" "তাঁতে সব মন দাও।" "কলিতে ভক্তিযোগ। নারদীয় ভক্তি। ভক্তি যোগই সহজ পথ। আন্তরিক ব্যাকুল হ'য়ে তাঁর প্রার্থনা কর, নাম গুণগান কর। (নির্জ্জনে নিষ্ঠাপূর্ব্বক অনন্য ভক্তিতে জপ, ধ্যান উপাসনাদি কর, দীন কাঙ্গাল ভাবে তাঁর শরণাপন্ন হয়ে, তাঁকে প্রাণ ভরে ডাক, প্রার্থনা ধারণা ধ্যান কর)। তাতে ভগবান্ লাভ কর্‌বে সন্দেহ নাই।" "হে ঈশ্বর আমায় জ্ঞান দাও, ভক্তি দাও, আমায় দেখা দাও। আর যেটুকু কর্ম্ম করি, তা তোমার কৃপায় যেন অনাসক্ত হ'য়ে কর্‌তে পারি। তাই প্রার্থনা করতে হয়।" "হাজার চেষ্টা কর তাঁর কৃপা না হইলে কিছুই হয় না, দর্শন হয় না" "কৃপা কি সহজে হয়? অহঙ্কার একেবারে ত্যাগ করতে হ'বে।" (মনে অহঙ্কার অভিমান থাক্‌লে প্রকৃত ভক্তি হয় না)। "আমি কর্ত্তা এ বোধ থাকিলে ঈশ্বর দর্শন হয় না। যে নিজে কর্ত্তা হ'য়ে বসেছে, তাহার হৃদয় মধ্যে ঈশ্বর সহজে আসেন না। জীবের অহঙ্কারই মায়া। এই অহঙ্কারে সব আবরণ ক'রে রেখেছে (ও জীব অহংবুদ্ধির মায়ায় মোহগ্রস্থ হ'য়ে আছে।) অহংরূপ মায়া-মেঘের জন্য ব্রহ্মসূর্য্যকে দেখা যায় না। এমেঘ স'রে গেলে ব্রহ্মসূর্য্য দেখা যাবে।" "সমাধিস্থ হ'লে অহং যায়।" "আমি ম'লে ঘুচিবে জঞ্জাল।" (নিজের আমিত্বকে ভগবানে অথবা তাঁর জীবের সেবায় বা অন্য কোন ব্রহ্মকর্ম্মে একেবারে উৎসর্গ কর্‌লে, অথবা একেবারে আত্ম-নিবেদন করলে, Complete and unconditional surrender to Him—এই ভাব হইলে আমিত্ব ভাবের লোপ হয়; অথবা তাঁর কৃপায় লোপ হ'তে পারে)। "যদি ঈশ্বর কৃপায়

আমি অকর্ত্তা এই বোধ হয়ে গেল, তা'হলে সে ব্যক্তি জীবন্মুক্ত হ'য়ে গেল। তার আর ভয় নাই।" "বিষয় বুদ্ধির লেশমাত্র থাক্‌লেই তাঁহাকে দর্শন হয় না। ঈশ্বরে প্রেমভক্তি হ'লে, সংসারাসক্তি বিষয় বুদ্ধি একেবারে যাবে।" "ব্যাকুল হ'য়ে ভক্তি পূর্ব্বক তাঁকে প্রার্থনা কর, চিত্তশুদ্ধি হ'য়ে যাবে। এইজন্য ভক্তি দ্বারাই তাঁকে দর্শন হয়। কিন্তু পাকা ভক্তি, প্রেমভক্তি, রাগভক্তি চাই।"—(কথামৃত হইতে)

এই প্রেমভক্তিই অহৈতুকী ভক্তি বা অন্যঅভিলাষশূন্যা ভক্তি। এইরূপ পরাভক্তি যার মনে উদয় হইয়াছে, সে ভগবান অথবা ভক্তি ভিন্ন আর কিছুই চায় না; এমন কি ভক্তি ছাড়া মুক্তি পর্য্যন্তও সে চায় না। মন হইতে তাহার সকল বাসনা একেবারে দূর হয়। সে আর সংসারিক ঐশ্বর্য্যাদি কিছুই চায় না। মৌনীবাবা ভগবৎকৃপা (বা ভক্তি) ও সাধনার জন্য আবশ্যকীয় বলমাত্র প্রার্থনা করিয়াছিলেন। ভাগবতে ভগবান বলিয়াছেন:— 'আমাতে যে আত্ম-সমর্পণ করিয়াছে, সে ব্রহ্মার পদ, কি ইন্দ্রের পদ, কি সার্ব্বভৌম পদ, কি পাতালের আধিপত্য, এমন কি যোগসিদ্ধি বা মোক্ষ পর্য্যন্ত সে চায় না। আমি ভিন্ন তার আর অন্য কোন বস্তুতে অভিলায নাই।'

ধ্রুবের নিকট ভগবান আসিয়া বর দিতে চাহিলে, তিনি বলিয়াছিলেন, "পদাভিলাষী হইয়া আমি তপস্যা আরম্ভ করিয়াছিলাম বটে, কিন্তু পাইলাম, হে দেব! কত মুণীন্দ্র, যোগীন্দ্র তপস্যা করিয়া যাঁহাকে পায় না, সেই তোমাকে। কাঁচ অন্বেষণ করিতে যাইয়া, আমি দিব্যরত্ন লাভ করিয়াছি; হে স্বামিন! কৃতার্থ হইয়াছি; আর বর চাই না।"

রামকৃষ্ণ পরমহংস কেবল ভক্তিলাভেরই প্রার্থনা করিতেন। তাঁর প্রার্থনা:—"মা আমায় শুদ্ধাভক্তি দেও। মা আমি

তোমার শরণাগত। দেহ সুখ চাই না মা। লোকমান্য চাই না মা, (অনিমাদি) অষ্ট সিদ্ধি চাই না, যেন কেবল এই করো, তোমার শ্রীপাদপদ্মে যেন শুদ্ধাভক্তি হয়। নিষ্কাম অচলা অহৈতুকী ভক্তি হয়। আর যেন মা তোমার ভুবনমোহিনী মায়ায় মুগ্ধ না হই। তোমার মায়ায় সংসারের কামিনী কাঞ্চনের উপর আসক্তি যেন কখনও না হয়। মা তোমা বই আমার আর কেউ নেই। আমি ভজনহীন, সাধনহীন, জ্ঞানহীন, ভক্তিহীন; তুমি কৃপা করে শ্রীপাদপদ্মে আমায় শুদ্ধাভক্তি দেও।" তাঁর আর একটী প্রার্থনা :—"মা! আমায় শুদ্ধাভক্তি দেও; এই নেও তোমার অজ্ঞান, এই নেও তোমার জ্ঞান, আমায় শুদ্ধাভক্তি দেও; এই নেও তোমার শুচি, এই নেও তোমার অশুচি, আমায় শুদ্ধাভক্তি দেও; এই নেও তোমার পাপ, এই নেও তোমার পুণ্য, এই নেও তোমার ধর্ম্ম, এই নেও তোমার অধর্ম্ম, আমায় শুদ্ধাভক্তি দেও। এই নেও তোমার মন্দ, এই নেও তোমার ভাল—আমায় শুদ্ধাভক্তি দেও। পরমহংসদেব অনেক সময়ই এইরূপ দেবতুর্লভ হরি-প্রেমে গরগর মাতোয়ারা হয়ে ভাবের মুখে থাকিতেন।

মহাত্মা নানকজীর একটী প্রার্থনা :—"হে পরমব্রহ্ম তোমার পুণ্যময় নামেই আমার প্রীতি হউক; তোমার নিকটে ইহাই আমার কেবল প্রার্থনা; হে সুন্দর! তুমি আমার এই প্রার্থনা পূর্ণ কর। নানক চকোর তোমার নামামৃত বারি

পানের প্রার্থনা করিয়া থাকে। তুমি কৃপা করিয়া তাহাকে নামগানের অধিকারী কর।" "তোমার নামই আমার প্রদীপ, দুঃখ সেই প্রদীপের তৈল। প্রদীপের দিব্যতেজে দুঃখ শুকাইয়া গিয়াছে। আমি মৃত্যুকে অতিক্রম করিয়াছি। এক কণা অগ্নি যেমন পুঞ্জীভূত কাষ্ঠ ভস্মীভূত করে, তেমনি তোমার পুণ্যময় নাম, লক্ষ লক্ষ পাপ বিনাশ করে। তোমার নামই আমার কাশীগঙ্গা, সেইখানেই আমার আত্মা বিহার করে। হে প্রিয়! তোমার সহিত আমার সাক্ষাৎ হউক। আমি ত তোমারই প্রতীক্ষায় দুয়ারে দাঁড়াইয়া আছি। আমার হৃদয় কেবল তোমাকেই প্রার্থনা করে। তুমিই আমার নির্ভর। তোমাকে দেখিয়া আমি সকল বাসনা হইতে মুক্ত হই। সকল বেদনা দূর হয়।" নানকজীর আর একটী উক্তি :—

"প্রভুকা সমিরণ মন্‌কি মলুযায়, হৃদয়ে অমৃত সমায়।"

অর্থাৎ প্রভুর নাম সমিরণে (বা তাঁকে সতত স্মরণ, মনন, জপ, ধ্যানে) মনের সকল মলিনতা দূর হয় ও হৃদয় অমৃতময় হইয়া যায়।

Dr. Annie Basentর মতে :— যে ভগবানে ও ভগবদিচ্ছায় সম্পূর্ণ আত্মবিসর্জ্জন করিয়াছে, যার নিজের ইচ্ছা অনিচ্ছা কিছুই নাই, একান্তভাবে ভগবানের অনুগত ভক্ত শিশু হইয়া তাঁর ইচ্ছাধীন ভাবে চলে, তাঁর ইচ্ছা বা সুনিয়মে যাহা ব্যবস্থা হয়, তাহাতে তার মনে কোন বিরুদ্ধভাব, কি বিকার ভাব উদয় হয় না, সর্ব্ববিষয়ে যে সন্তোষের সহিত (সহনশীল হইয়া) তাঁহার ইচ্ছারও ব্যবস্থায়ের অধীন হইয়া চলে ও কাজ করে, সেই প্রকৃত ভক্তি লাভ করিয়াছে।

মহাত্মা যীশুখ্রীষ্টের এইরূপ ভগবানে প্রগাঢ় প্রেম ভক্তি (ও জীবে প্রেম) দেখা যায়। তাঁর প্রধান Commandment এই :—

"Thou shalt love the Lord thy God with all thy heart, and with all thy Soul, and with all thy mind. This is the first and great Commandment." "And the second is like unto it. Thou shalt love thy neighbour as thyself" (St. Mathew Chap xxii 37-38-39) মহাভক্ত যীশুখ্রীষ্ট নিজের ইচ্ছা অনিচ্ছা ত্যাগ করিয়া, সর্ব্বদা ভগবদিচ্ছাধীন হ'য়ে চলিতেন। "Let thy will be done"—ইহা তাহারই উক্তি ও এই যেন তাঁর motto ছিল। তাঁকে ক্রুশে বিদ্ধ করিতে লইয়া যাইবার কিছু পূর্ব্বে, তিনি এইরূপ প্রার্থনা করিয়াছিলেন :—

"Father, if thou be willing, remove this cup from me, nevertheless, not by my will, let thine be done," (St. Luke ch, xxii-42) "Father, all things are possible unto thee, take away this cup from me, nevertheless, not what I will, but what thou wilt." (St. Mark Ch, xiv-36)

যে প্রকৃত ভক্ত হইবে, সে ক্রমে নিজের ইচ্ছা অনিচ্ছা সবত্যাগ করিয়া সর্ব্ববিষয়ে ভগবদিচ্ছার ও ভগবদ্ব্যবস্থার অধীন হইয়া সন্তোষের সহিত চলিবে ও কাজ করিবে। "Let thy will be done," in every line of my life—এই motto অনুসারে সে ভগবানের অনুগত সেবকভাবে চলিবে ও কাজ করিবে ও সব সময়ে ভক্তি পূর্ব্বক ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে থাকিয়া সকল কর্ত্তব্যাদি করিবে ও তাঁহাতে সম্পূর্ণরূপে

আত্মবিসর্জ্জন বা আত্ম-নিবেদন করিয়া, ভগবদগতচিত্ত হইয়া থাকিবে ও ঐভাবে উপাসনা ধ্যানাদি করিবে। নিজের ইচ্ছায় কর্ম্মাদি না করিয়া, ভগবান তাহাকে দিয়া, তাঁহার কি কার্য্য করাইতে চাহেন, তাহাই বুঝিয়া, সে তাহা করিবে।

সাধুপ্রবর শ্রীমৎ বিজয়কৃষ্ণ চট্টোপাধ্যায় বলেন :—'আমরা যে তাঁকে পাই না তার কারণ, তাঁকে জানার বা পাবার তীব্র ইচ্ছার অভাব, তীব্র উৎকট ইচ্ছার সহিত, মনমধ্যে অন্য ভাব অপসারিত করিয়া সাধনে লেগে যাও। নিজের অহঙ্কারকে ব্রহ্মসাগরে ডুবাইয়া দেও, তাঁতে মগ্ন হয়ে থাক, তাঁকে পাবে। আমি তাঁর ও তিনি আমার; এবং তিনি আমার অন্তরেও রয়েছেন।'

ভগবান্ একমাত্র মুখ্যা ভক্তিদ্বারাই লভ্য; অতএব মনকে বিষয়-বিমুখী করিয়া ভগবন্মুখী কর। কাম কাঞ্চন হইতে মনকে সরাইয়া তাঁহাতে একাগ্র কর। সর্ব্বদা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে থাকিয়া নিজকেও নিজের সকল শক্তি ও কর্ম্ম তাঁহাতে ভক্তিপূর্ব্বক অর্পণ বা আহুতি দান কর। মন ও বুদ্ধি তাঁহাকে অর্পণ কর। তাঁহার অনুগত শিশু বা সেবক ভাবে থাকিয়া তাঁহার ইচ্ছাধীন হইয়া চল। স্বার্থ কামনা ত্যাগ করিয়া তাঁহার কাজ কর ও গাঢ়ভক্তিতে তন্ময় হইয়া, সদা তাঁহার স্মরণ মনন উপাসনা জপ ধ্যান কর; সর্ব্বদা ভগবৎগত চিত্ত হইয়া তাঁহাতে তন্ময় হইয়া ডুবিয়া থাক, তাহা হইলে শীঘ্রই তাঁহাকে পাইবে।

তিনি গীতায় বলিয়াছেন—"মন্মনা ভব" (৯।৩৪)
চিত্ত দ্বারা সর্ব্ব কর্ম্ম আমাতে অর্পি মৎপর।
বুদ্ধি-যোগাশ্রয়ে হও মৎচিত্ত নিরন্তর ॥ ১৮॥৫৭
আমাতে মানস বুদ্ধি অর্পিত যাহার, পায় আমাকে নিশ্চয় ॥৮॥৭

"অনন্যচেতাঃ সততং যো মাং স্মরতি নিত্যশঃ।
তস্যাহং সুলভং পার্থ! নিত্যযুক্তস্য যোগিনঃ" ৮॥১৪

যিনি অনন্য ভক্তিতে তন্ময় চিত্ত হইয়া আমায় সতত চিন্তা করেন, স্মরণ, মনন জপ, ধ্যান করেন, হে পার্থ! সেই নিত্যযুক্ত (ভগদ্গতচিত্ত, সদা সমাহিত) যোগীদের পক্ষে আমি অনায়াসলভ্য। (গীতা ৮॥১৪)

* * * *

কঠ উপনিষদে আছে 'যমেবৈষ বৃণুতে তেন লভ্য', (২॥২৩)। তিনি কৃপা করিয়া যাহাকে বরণ করেন, সেই তাঁহাকে জানিতে পায়। স্বার্থ-কামনা অভিমান ত্যাগ করিয়া ভক্তিপূর্ব্বক সাধনা করিয়া গেলে, সেই কৃপাময়ের কৃপায় তাঁকে জানিতে পারা যায়।

---

(৪) অভ্যাস।

অভ্যাস মানে শম দম প্রত্যাহার, তিতিক্ষা ও ধারণা ধ্যান ও যোগাদির অভ্যাস বলা যাইতে পারে। ব্রহ্মলাভের জন্য (১) চাই পবিত্রতা এবং (২) চাই মনের নিস্তরঙ্গ প্রসন্নাবস্থা ও একাগ্রতা। মনকে অতি পবিত্র, নিস্তরঙ্গ ও একাগ্র করিতে পারিলে, তবে ব্রহ্মানুভূতি হইতে পারে, নচেৎ নহে। এজন্য মনের পবিত্রতা ও অচাঞ্চল্য আবশ্যক। মনের সর্ব্বাবস্থায় অচাঞ্চল্য ও নিস্তরঙ্গাবস্থা লাভ করিতে হইলে, বৈরাগ্য, তিতিক্ষাভ্যাস ও যোগাভ্যাসের প্রয়োজন। এজন্য মনকে সর্ব্বাবস্থায় অচঞ্চল, সমত্বভাবাপন্ন ও নিস্তরঙ্গ করিতে বিশেষ চেষ্টা করিতে হইবে। সর্ব্ববিরুদ্ধাবস্থায় মনকে অচঞ্চল ও প্রসন্ন রাখার জন্য ক্ষান্তি (বা অসাধারণ ধৈর্য্য ও ক্ষমা) অথবা তিতিক্ষা (অর্থাৎ সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা ও ধৈর্য্য) অভ্যাসের বিশেষ প্রয়োজন। এবং ধৈর্য্যের সহিত এই সব অভ্যাসের দ্বারা

মনকে সর্ব্বাবস্থায় অচঞ্চল, প্রসন্ন ও নিস্তরঙ্গ করা যায়। গীতায় ভগবান্ বলিয়াছেন ঃ—(ক) বৈরাগ্য, (অর্থাৎ নির্ব্বাসনা বা ভোগে ও ভোগবাসনায় তীব্র উদাসীনতা) এবং (খ) অভ্যাস (অর্থাৎ (১) শম, (২) দম, (৩) তিতিক্ষা, (৪) জপ, (৫) ধ্যান ও যোগাভ্যাস্ত দ্বারা এই দুর্জ্জয় চঞ্চল মনকে বশীভূত, নিয়মিত ও আয়ত্ত করা যায়। (৬।৩৫)। নচেৎ উহা সহজে আয়ত্ত হইবে না।

(৩) তিতিক্ষা—বৈরাগ্যের (বা নিজের স্বার্থকামনায়, লাভালাভে, সুখদুঃখাদিতে ও যাবতীয় ভোগে ও ভোগবাসনায় উদাসীনতার) সাহায্যেই, তিতিক্ষা সাধনের অভ্যাস করিতে হইবে। সুখদুঃখ, রাগদ্বেষ, নিন্দাপ্রশংসা, লাভালাভ, সিদ্ধি অসিদ্ধি, শীত উষ্ণ, শত্রু মিত্র, এই যাবতীয় দ্বন্দ্বভাবে উদাসীন হইয়া ও যাবতীয় স্বার্থ কামনায় ও কাম্য বস্তুতে, উদাসীন ও অমনোযোগি হইয়া সর্ব্ববিষয়ে ও সর্ব্ব বিরুদ্ধ অবস্থায় অবিচলিত ধৈর্য্যশীল, সহিষ্ণু ও অচঞ্চল থাকা অভ্যাস করিতে হইবে, তবে তিতিক্ষাপরায়ণ আত্মজয়ী ও সর্ব্বংসহ হইতে পারা যাইবে। সর্ব্বাবস্থায় অচাঞ্চল্য ও চিত্তের প্রসন্নতা বা সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা রক্ষা করিতে হইবে—ইহাই তিতিক্ষাসাধন। নিস্পৃহ, নির্দ্বন্দ্ব ও মমত্ববুদ্ধিশূন্য হইলে, তবে তিতিক্ষালাভ হয়। বৈরাগ্য, নিজের বিষয়ে উদাসীনতা, সহনশীলতা, ও সম্যক চেষ্টা দ্বারা অক্রোধী, অচঞ্চল, ধৈর্য্যশীল, ক্ষমাশীল, পরমত সহিষ্ণু, ভয়শূন্য ও আত্মজয়ী না হইলে, চিত্তের সর্ব্বাবস্থায় অসাধারণ ধৈর্য্য স্থৈর্য্য ও প্রসন্নতা (বা তিতিক্ষা) লাভ হয় না। মন সহজে অবিচলিত স্থিরও হয় না। এইজন্য ব্রহ্মলাভও হয় না। এইজন্য বহু সাধনা করিয়া তিতিক্ষলাভ করিয়া আত্মজয়ী সর্ব্বাবস্থায় অচঞ্চল, অবিচলিত ধৈর্য্যশীল ও সর্ব্বংসহ হওয়া বিশেষ প্রয়োজন হয়। ভগবান্ গীতার দ্বিতীয় ও তৃতীয়

অধ্যায়ে নির্দ্বন্দ্ব হও, সমত্বভাবাপন্ন হও—(অর্থাৎ তিতিক্ষাপরায়ণ হও) এইরূপ বারে বারে বলিয়াছেন এবং লাভালাভ, সিদ্ধি অসিদ্ধি প্রভৃতি দ্বন্দ্বাভাবে সমত্বভাবাপন্ন হওয়া অর্থাৎ মনকে সর্ব্বাবস্থায় অচঞ্চল রাখা ও একপ্রকার যোগ—ইহাও বলিয়াছেন। এবং তিতিক্ষা ও চিত্তশুদ্ধি লাভের জন্য সুখদুঃখ, লাভালাভ, জয় পরাজয়, সিদ্ধি অসিদ্ধিতে সমভাবাপন্ন হইয়া সঙ্গত্যাগ করিয়া নিষ্কামভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে যুদ্ধ ও সকল কর্ম্ম করিতে উপদেশ দিয়াছেন (গীতা ২৷৪৮)। এইরূপ ভাবে নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিলেই ক্রমে চিত্তশুদ্ধি ও তিতিক্ষালাভ হয়। নিষ্কাম কর্ম্মযোগ, তীব্র উদাসীনতা বা উপেক্ষা, সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষের সহিত সহনশীলতা ও অপরিসীম ধৈর্য্য ও ক্ষমা এবং মমত্ববুদ্ধিশূন্যতা প্রভৃতি অভ্যাস ক্রমে তিতিক্ষা লাভ হইবে।

এজগতে সকলই ভগবানের ব্যবস্থা মত, তাঁরই সুনিয়মে চালিত হইয়া ঘটিতেছে এবং মঙ্গলময়ের ব্যবস্থাও নিয়মাধীন হইয়া যাহা ঘটিতেছে বা হইতেছে, তাহাতে পরিণামে আমাদের মঙ্গলই হইবে; এবং যাহা পাইতেছি তাহা আমাদের কর্ম্মফলানুসারেই পাইতেছি, এইরূপে মনকে বুঝাইয়া, মন হইতে সকল ক্রোধ, বিরক্তি, চাঞ্চল্য ও ভয় ইত্যাদি অপসারিত করিয়া, মনকে সকল বিরুদ্ধাবস্থায় পরম ধৈর্য্যশীল, ক্ষমাশীল, বিরক্তিশূন্য, ভয়শূন্য, অচঞ্চল ও সন্তোষের সহিত সহনশীল করিতে হইবে। এইরূপ চেষ্টায় ক্রমে সর্ব্বাবস্থায় মনের অচাঞ্চল্য ও সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা বা তিতিক্ষা লাভ হইবে।

তীব্র বৈরাগ্য দ্বারা নিজের বিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীনও মমত্ববুদ্ধিশূন্য, লাভালাভে সম্পূর্ণ উদাসীন ও স্বল্পে তুষ্ট বা যেন কেন চিতে সন্তুষ্ট হওয়ার অভ্যাস করিতে পারিলে, তিতিক্ষা লাভ হয়।

যদিও এজগতে সকলেরই ক্রমোন্নতি হইতেছে, কিন্তু মনুষ্যমাত্রই

এক একজন উন্নতির যেন এক এক অবস্থায় বা এক এক ধাপে আছে। এইজন্য তাহাদের চরিত্র বিভিন্ন, তাদের মনের অবস্থা বা গতি বিভিন্ন এবং তাহাদের মতামত ও ব্যবহার বিভিন্ন। যাহাদের যেরূপ উন্নতির অবস্থা তাহাদের সেইরূপ মনের গতি, সেইরূপ বাক্য ও ব্যবহার হইবে। ইহাই স্বাভাবিক। অতএব নিজের সহিত তাহাদের চরিত্র, তাহাদের মতামত বা ব্যবহার একরূপ হইল না বা সন্তোষজনক হইল না বলিয়া, অধৈর্য্য হইয়া বিরক্তি বা ক্রোধ প্রকাশ করিলে চলিবে না। তাহাদের প্রতি ধৈর্য্যশীল, ক্ষমাশীল tolerant ও মতসহিষ্ণু হইতে হইবে। এই সব বিবেচনা করিয়া মানুষের দোষ দুর্ব্বলতা ও অন্যায় ব্যবহার ও অন্যায় বাক্যে ক্রুদ্ধ না হইয়া, তাহাদের প্রতি ধৈর্য্যশীল, tolerant ও করুণাশীল বা উদারতাযুক্ত হইতে হইবে। মতসহিষ্ণু ও উদার না হইলে ক্ষমা ও ধৈর্য্য সহজে আসিবে না। গুরু মহারাজ শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীজি বলেন—'কেহ দুর্ব্ব্যবহার করিলে বা দুর্ব্বাক্য বলিলে, তাহা (মন দ্বারা) গ্রহণ করিবে না। সে বিষয়ে অপরিগ্রহ বা উপেক্ষা ও অমনোযোগ অবলম্বন করিবে, ও তখন কেবল লক্ষ্য বিষয়ে মনোযোগ স্থাপন করিয়া, মনকে বিরুদ্ধ অবস্থায় ধৈর্য্যশীল ও অচঞ্চল রাখিবে; বিরক্ত, ক্রুদ্ধ বা চঞ্চল হইবে না।' এই উপায় অবলম্বনে অচঞ্চল থাকিবে। যদি সম্ভবপর হয় তবে তাহাদিগকে বুঝাইয়া ধৈর্য্যের সহিত তাহাদিগকে (সংশোধনাদি দ্বারা) উন্নতির-পথে লইয়া যাইতে চেষ্টা করিতে হইবে। এইরূপ বিবেচনা ও উপায় দ্বারা, এবং ক্ষমা ও প্রেমদ্বারা মানুষের প্রতি ক্রোধ, দ্বেষ ও বিরক্তি জয় করিয়া অবিচলিত ধৈর্য্য ও সন্তোষের সহিত সহিষ্ণু বা তিতিক্ষাপরায়ণ হইতে হইবে।

মানব মাত্রের মধ্যেই পরমাত্মা বিরাজিত রহিয়াছেন। তবে কোথাও বেশী প্রকাশ, কোথাও কম প্রকাশ ও কোন আধারে এখনও

কিছুই বিকাশ হয় নাই, পরে বিকাশ হইবে। সকলেই যখন পরমাত্মার অংশ তখন আর কাহার উপর রাগ করিব? কাহাকে দ্বেষ করিব? 'সর্ব্বস্বচাহং হৃদি সন্নিবিষ্টঃ' (১৫।১৫)। সকলের হৃদয়ে তিনি সন্নিবিষ্ট রহিয়াছেন, এই বিবেচনায় দ্বেষ, ক্রোধ, অহঙ্কার অভিমান পরিত্যাগ করিয়া, সকলের প্রতি ধৈর্য্য ক্ষমা ও প্রেম বিস্তার করিতে হইবে। এইরূপ বুদ্ধিতে থাকিয়া দ্বেষ, ক্রোধ, অহঙ্কারাদি জয় করিয়া সর্ব্বাবস্থায় অচাঞ্চল্য ও সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা অভ্যাস করিতে হইবে। ধর্ম্মলাভের পথে ক্ষমা, forbearance, সর্ব্বাবস্থায় অচাঞ্চল্য, অবিচলিত ধৈর্য্য ও তিতিক্ষা, ও ইন্দ্রিয়ার্থে বৈরাগ্যই সম্বল। বৈরাগ্য, ক্ষান্তি ও তিতিক্ষা লাভ না হইলে ব্রহ্মলাভ হয় না। বৈরাগ্য ও তিতিক্ষা লাভ হইলে অল্পায়াসেই তাহার মন অচঞ্চল হয়, ও তখন ধ্যান করিলে মন সহজে নিস্তরঙ্গ ও একাগ্র হইয়া সমাধিলাভ ও ক্রমে ব্রহ্মলাভ হইতে পারে। এই জন্য বৈরাগ্য ও মনের সর্ব্বাস্থায় অচাঞ্চল্য ও সন্তোষের সহিত সহনশীলতা বা তিতিক্ষা লাভের বিশেষ আবশ্যক ও তল্লাভে চেষ্টা করা বিশেষ প্রয়োজন।

(২) দম অর্থাৎ সমস্ত বহিরিন্দ্রিয়ের দমন বা সংযম; চিত্তশুদ্ধির জন্য ইহা অভ্যাস করা নিতান্ত আবশ্যক। প্রথমে ধৈর্য্য ও অভ্যাসের সাহায্যে ইন্দ্রিয়গণকে নিয়মিত করিতে হইবে। তৎপর বৈরাগ্যের সাহায্যে দম বা ইন্দ্রিয়ের বিশেষ সংযম করিতে হইবে। এবং এই দমলাভের সাহায্যে শমলাভ হইবে। ষোল আনা দম পালন মানে ব্রহ্মচর্য্য পালন। মহাত্মা গাঁধির মতে লঘু, সংযত সাত্ত্বিক আহার দ্বারা রসনাকে সম্পূর্ণ দমন করিতে পারিলেই, তখন অল্প চেষ্টায় লোভ ও কাম দমন হইবে। অল্পাহারে ও উপবাসে চিত্ত আয়ত্ত হয়।

(১) শম অর্থাৎ অন্তরিন্দ্রেয়ের বা মনের (তার যাবতীয় চিন্তাসহ)

দমন বা সংযম। মন ও তৎসহ ও মনের যাবতীয় অশুদ্ধ চিন্তা ও অশুদ্ধ ভাবকে দমন বা আয়ত্ত করাই তপস্যার প্রধান অঙ্গ। ইহা না করিতে পারিলে চিত্তশুদ্ধ হয় না। গীতায় ভগবান বলিয়াছেন বৈরাগ্য (বা অসঙ্গ) এবং অভ্যাসের দ্বারাই এই দুর্দ্দমনীয় চঞ্চল মনকে বশীভুত ও আয়ত্ত করা যায়, (৬।৩৫) নচেৎ অন্য উপায় নাই। প্রথমে সম্যক্ দৃষ্টি ও বিবেকযুক্ত বিচারের সাহায্যে ভোগ তৃষ্ণায় ও বিষয়ানন্দে, তাহাদের পরিণামফল দর্শন করিয়া, মনে বৈরাগ্য আনয়ন করিতে হইবে। ভোগ-তৃষ্ণা, পরিণামে যে বিবিধ দুঃখ আনয়ন করে, ইহা ভালরূপে উপলব্ধি হইলে, তখন উহাতে আসক্তির পরিবর্ত্তে মনে বিরাগ আসিবে। তখন বৈরাগ্য বা ভোগ বাসনায় উদাসীনতা ও অমনোযোগ দ্বারা বাসনাগ্নিকে নিস্তেজ করিবে। ও অসঙ্গ অবলম্বন করিয়া বাসনাগ্নি নির্ব্বাপিত করিবে। অসঙ্গ মানে তীব্র বৈরাগ্য এবং সঙ্গ না করা। বিষয়ের সঙ্গ ও বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদিতে মনের প্রচ্ছন্ন কামনাগ্নি উদ্দীপিত হইয়া উঠে। (গীতা ২।৬২) মনের অন্তর্নিহিত প্রচ্ছন্ন কামনাগ্নিই predisposing cause বা মূল কারণ, এবং বিষয়ের সঙ্গ অথবা বিষয়ের চিন্তার সঙ্গই exciting cause বা উদ্দীপক কারণ বা বাসনাগ্নির ইন্ধনস্বরূপ হয়। ভোগ বাসনায় বৈরাগ্য বা তীব্র উদাসীনতা ও অমনোযোগ অবলম্বন দ্বারা মনের প্রচ্ছন্ন কামাগ্নিকে (Predisposing causeকে) প্রশমিত করিবে এবং দম শম ও প্রত্যাহার অভ্যাস করিয়া বাসনাগ্নিতে বিষয়সঙ্গরূপ ইন্ধন ও বিষয়ের স্মরণ চিন্তা আলোচনার সঙ্গরূপ ইন্ধন (বা Exciting cause) দেওয়া বন্ধ করিয়া, (অর্থাৎ বিষয়ের সঙ্গ এবং বিষয়ের (স্মরণ) চিন্তা আলোচনাদির সঙ্গ না করিয়া, এইরূপ অসঙ্গ উপায়ে,) মনের এই কামনাগ্নি নির্ব্বাপিত করিতে হইবে। পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য না হইলে প্রকৃত

চিত্তশুদ্ধি হয় না। পশুভাব, কাম ক্রোধ দম্ভাদির সম্পূর্ণ ত্যাগ হইলে, তবে অন্তরের ব্রহ্মভাব জাগ্রত হইবে। এই জন্য দম বা ইন্দ্রিয় দমন অভ্যাস করিয়া বিষয়ের সঙ্গই ক্রমে ত্যাগ করিতে হইবে; এবং শম ও প্রত্যাহার অভ্যাস দ্বারা ভোগ্য বিষয়ের চিন্তা কল্পনা, আলোচনাদি ও সর্ব্বপ্রকার বিষয় চিন্তা, পাপ চিন্তা, পাপাভিলাষ ও ভোগ-তৃষ্ণা ইত্যাদিকে মন হইতে অপসারিত বা প্রত্যাহৃতে করিতে হইবে। তবে মন আয়ত্ত হইবে। বিষয়ের সঙ্গ সংকল্প ও কল্পনাদি একবারে ত্যাগ না হইলে, চিত্ত পবিত্র হইবে না। গুরুমহারাজ বলেন :—'সঙ্গরূপ ইন্ধন দেওয়া বন্ধ করিয়া, কামানাগ্নিকে নির্ব্বাপিত করিবে; ও দম অভ্যাস সম্পূর্ণ না হইলে, শম লাভ হইবে না, দমের সাহায্যে শম লাভ হইবে।'

মনকে সর্ব্বদা পবিত্র সচ্চিন্তা, সৎসঙ্গ সৎকর্ম্ম অথবা জপ ধ্যান প্রার্থনাদিতে সম্পূর্ণভাবে সদা নিযুক্ত রাখিয়া, অথবা মনকে সদা উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ দ্বারায় তাহাতেই তন্ময় রাখিয়া, মনকে পবিত্র করিতে হইবে। সর্ব্বদার তরে মনকে কোনরূপ সৎসঙ্গে বা জপ ধ্যানে নিযুক্ত রাখার অভ্যাস করিতে হইবে। এইরূপ অভ্যাসে চিত্ত পবিত্র হইবে। পবিত্র চিন্তা ও জপ ধ্যান প্রার্থনাদিতে, বা কোন উচ্চ ভাবে মনকে সম্পূর্ণভাবে তন্ময় বা সদা নিযুক্ত রাখাই মনকে পবিত্র করার উপায়, এবং জপ ধ্যানের অভ্যাস বাড়াইয়া মনকে পরমাত্মায় একাগ্র রাখার অভ্যাসে, মন দমনের ক্ষমতা লাভ হয়।

মন সদা হাওয়ার মত চঞ্চল; ইহাকে সংযত করা প্রায় অসম্ভব। কিন্তু মনকে কোন একটী (সৎ) অবলম্বন দিয়া সর্ব্বদা নিযুক্ত বা আবদ্ধ রাখিতে পারিলে, মনকে অনেকটা আবদ্ধ ও আয়ত্ত করা যায়। এক জায়গায় মনোযোগ স্থাপন করিতে পারিলে বা মনকে এক স্থানে নিযুক্ত রাখিতে

অভ্যাস করিতে পারিলে, মনকে অনেকটা আবদ্ধ ও আয়ত্ব করা যায়। মনকে কোনরূপ সৎসঙ্গ অবলম্বনে সদা নিযুক্ত রাখ। মন এক বিষয়ে নিযুক্ত থাকিলে, মন তখন সহজে অন্য দিকে যায় না। মন এইরূপ নিযুক্ত না থাকিলে, যাইতে পারে, এই জন্য মনের উপর সদা সতর্ক দৃষ্টি রাখিতে হইবে এবং মনকে এদিকে ওদিকে যাইতে না দিয়া, এইরূপে তাহাকে সমাহৃত করিয়া ভগবানে একাগ্র করিবার অভ্যাস রূপ অবলম্বন দ্বারা সদা নিযুক্ত রাখিবে; মনকে সর্ব্বদার জন্য কোনরূপ সৎসঙ্গ বা জপ ধ্যানাদির অবলম্বনে সম্পূর্ণ নিযুক্ত রাখিলে মনকে আয়ত্ত সংযত ও পবিত্র করা যাইবে। এবং তখন মন আর নিম্নগামী হইতে পারিবে না। সৎ অবলম্বন যথা :—কোনরূপ সৎসঙ্গ, স্বাধ্যায়, সৎকর্ম্ম, সৎচিন্তা বা জপ ধ্যান উপাসনা প্রার্থনাদি। অথবা মনে সর্ব্বদা কোন উচ্চ (সৎ) ভাবের প্রবাহ আনিয়া তাহাতেই তন্ময় করিয়া রাখিতে পারিলে, মন আর সহজে নিম্নগামী হয় না। এই উপায়ে মন পবিত্র হইবে।

ভোগ্য বিষয়ের সঙ্গ বা ভোগ্য বিষয়ের সংকল্প স্মরণ, চিন্তা কল্পনা আলোচনাদিতে, মনে কাম লোভাদি প্রবেশ করে বা উৎপন্ন হয়। (গীতা ২৷৬২) অতএব মনকে পবিত্র করিতে হইলে, এই সর্ব্ব প্রকার কুসঙ্গ, কুচিন্তাদি, একেবারে (বিষবৎ) ত্যাগ চাই; এবং মনকে সর্ব্বদা (নিরন্তর কালের জন্য) কোনরূপ সৎসঙ্গে বা জপ ধারণা ধ্যান উপাসনাদিতে সম্পূর্ণ ভাবে নিযুক্ত বা তন্ময় রাখিতে অভ্যাস করিতে হইবে এবং ভোগ্য বিষয়ে তীব্র বৈরাগ্য বা উদাসীনতা, উপেক্ষা ও অমনোযোগ অবলম্বন করিতে হইবে, তবে মন সংযত আয়ত্ত ও পবিত্রিকৃত হইবে। এবিষয়ে দৃঢ়তার সহিত বিশেষ

চেষ্টা চাই। ইহাই মনকে আয়ত্ত ও পবিত্র করার উপায়। এইরূপ অসঙ্গ উপায় দ্বারায়, ও মনকে এইরূপ সর্ব্বদা নিরন্তর কালের জন্য কোনরূপ সৎসঙ্গ-সৎকর্ম্মাদিতে বা ভগবানে একাগ্রযোগে স্থাপন করিয়া জপ ধ্যান উপাসনাদিতে সম্পূর্ণভাবে নিযুক্ত রাখার অভ্যাস দ্বারায়, মনকে সংযত ও আয়ত্ত হইবে ;—ইহাকেই শম সাধনা বলা যায়। মনকে আয়ত্ত করার জন্যে ইহারই অভ্যাস করিতে হইবে।

অল্পাহার ও উপবাস দ্বারাও চিত্ত বিশেষ সংযত থাকে।

মানব মন অতি চঞ্চল, উহা সর্ব্বদা এদিক ওদিক যাইতেছে বা ভোগ্য বস্তুর দিকে যাইতেছে। এইজন্য মনের গতির উপর সর্ব্বদা সম্যক দৃষ্টি রাখিয়া সতর্ক প্রহরী রাখা আবশ্যক। (মনের উপর constant vigilant watch রাখা চাই।) মন যাতে কুপথগামী না হয়, বা মনে কোন কুভাব কুচিন্তা না আসে, সে বিষয়ে সদা সজাগ থাকিয়া মনকে দেখিতে হইবে ; এবং তিলমাত্র কুচিন্তা, কুভাব বা কোন প্রকারের বিষয় চিন্তা মনে আসিলে, তাহা উৎপন্ন মাত্রই তৎক্ষণাৎ (অতি প্রথমাবস্থাতেই,) তাহাকে বিচারের দ্বারায় উহার পরিণাম চিন্তা করিয়া, উহা ত্যাগ বা অপসারিত করিয়া, মনকে অন্যদিকে ঘুরাইবে বা নিযুক্ত করিবে বা কোন প্রকার সৎসঙ্গ সৎকর্ম্ম জপ ধ্যানাদি নিযুক্ত করিতে হইবে, তবে মন সংশোধিত হইবে। যেমন করিয়াই হউক, তখনই মনকে অন্যদিকে ঘুরাইবে, কিছুতেই মনকে নিম্নগামী হইতে দিবে না। সম্যক দৃষ্টি দ্বারা সদা আত্ম পরীক্ষা করিয়া মনের দোষ সংশোধন করিবে। মনকে সর্ব্বদার তরে সম্পূর্ণভাবে কোন উচ্চভাবে পূর্ণ তন্ময় করিয়া রাখিতে পারিলে, তবে মন আর নিম্নগামী না হইয়া পবিত্র হইবে। মনকে কিছুতেই নিম্নগামী করিতে দেওয়া হইবে না এবং ইহার সম্পুর্ণ মনোযোগ সর্ব্বদার

তবে উচ্চাদিকে দিয়া মনকে উচ্চ ও পবিত্র করিতে হইবে। সদা এইরূপ অভ্যাসে মন সংযত ও পবিত্র হইবে। অল্পাহার গ্রহণ অভ্যাসে মন সংযত ও পবিত্র হয়। মনকে আত্মার অধীন ভৃত্য বলিয়া জানিবে, তাকে নিজের ইচ্ছামত আদৌ চলিতে না দিয়া বা চঞ্চল হইতে না দিয়া, আত্মার শক্তি দ্বারা তাকে কোনরূপ সৎসঙ্গে বা পরমাত্মায় সদা নিযুক্ত ও একাগ্র করিয়া রাখিবে। তাতে মন আয়ত্ত ও পবিত্র হইব।

রোজ নিয়মিতভাবে স্বাধ্যায় অর্থাৎ ধর্ম্মগ্রন্থ বা সৎগ্রন্থ পাঠে বিশেষ উপকার হয়। ইহা দ্বারা চিন্তার গতি ও তৎসহ মনের গতি উচ্চদিকে বা ভগবানের দিকে যায় ও ইহাতে মনকে আয়ত্ত করারও সহায়তা হয়।

মনকে সর্ব্ব বিষয় হইতে প্রত্যাহৃত ও নিবৃত্ত করিয়া পরমাত্মায় একাগ্রযোগে স্থাপন বা ধারণ করার অভ্যাস করিতে হইবে। ইহাই ধারণা ও ইহাও একপ্রকার শম সাধনা। এবং মনকে সর্ব্ববিষয় হইতে সরাইয়া আনাকে প্রত্যাহার বলে। মন আয়ত্ত করার জন্য প্রত্যাহার ও ধারণার অভ্যাস করা চাই।

সাধুগণ মনকে সংযত বশীভূত ও পবিত্র করার জন্য অনেক সময় এই চারিটী অবলম্বন করিয়া থাকেন:—শম, সৎসঙ্গ, বিচার ও সন্তোষ। সম্যকদৃষ্টি ও বিবেকযুক্ত বিচারের সাহায্যেই ভোগ্য বস্তুর আসক্তিতে, ভোগ তৃষ্ণায় ও বিষয় চিন্তায়, পরিণামে বহু দুঃখ আনয়ন করে, এইরূপ অশেষ দোষদর্শনে সমর্থ হইলে, উহাতে মনে বৈরাগ্য বা উদাসীনতা আসিবে। তখন বৈরাগ্যের দ্বারা মন সংযত হইবে। এইজন্য সৎবিচার-পরায়ণ হওয়া আবশ্যক। সন্তোষ মানে চিত্তের প্রসন্নতা। (১) বিচার, (২) অসঙ্গ (অর্থাৎ বৈরাগ্য ও দম শম) ও (৩) অভ্যাসে (অর্থাৎ সর্ব্বরূপ দুঃসঙ্গ, বিষয়ের সঙ্গ ও চিন্তাদি একবারে ত্যাগ করিয়া, নিরন্তর মনকে

৬

কোনরূপ সৎসঙ্গে, সৎকর্ম্মে ও জপ ধারণা ধ্যানে নিযুক্ত রাখার অভ্যাসে) মন সংযত ও পবিত্র হইবে। "মন এব মনুষ্যাণাং কারণং বন্ধ মোক্ষায়।" মনই মানবের বন্ধন ও মোক্ষের কারণ। অতএব সর্ব্ব প্রযত্নে মনের আসক্তি বাসনাদির বন্ধন মুক্ত করিয়া মনকে সংযত আয়ত্ত ও পবিত্র করিতে হইবে। উদাসীনতা ও অসঙ্গ উপায় অবলম্বনেই মনের আসক্তি ও দ্বেষাকাঙ্ক্ষার বন্ধন ছেদন হইবে ও মন সংযত হইবে। মনকে সংযত ও আয়ত্ত করাকেই তপস্যা বলে। 'যজ্ঞ, দান, তপে হয় মনীষীরা পবিত্রিত'। (গীতা ১৮॥৫)

মানুষ মাত্রেই অভ্যাসের অধীন। কোন বিষয়ে অধিক অভ্যাস হইলে, তাহা ক্রমে লৌহ শৃঙ্খলের মত আমাদিগকে আয়ত্ত ও আবদ্ধ করে। এই কারণে আমরা যদি কোন কুঅভ্যাসের অধীন হই, তবে তাহার লোহার বন্ধন হইতে আমরা কিছুতেই সহজে মুক্ত হইতে পারি না। অতএব কোনরূপ কুঅভ্যাস না করাই ভাল এবং এই কারণে যত্ন পূর্ব্বক সুঅভ্যাস করিয়া, তাহার সাহায্যে কুঅভ্যাসাদি মন হইতে অপসারিত করিতে হইবে। যত্নপূর্ব্বক সদাকাল কোনরূপ সৎসঙ্গের অভ্যাস ও জপ ধারণা ধ্যানের অভ্যাস করিতে পারিলে, কিম্বা সদা উচ্চ বিষয়ে বা উচ্চ সাত্ত্বিকভাবে মনকে তন্ময় করার অভ্যাস করিতে পারিলে, তাহা দ্বারা আমরা ক্রমে মনের সকল প্রকার কুঅভ্যাস, কুভাব, কুচিন্তা ও পাপাদি হইতে মুক্ত করিয়া মনকে আয়ত্ত ও পবিত্র করিতে পারি ও এই উপায়ে নিম্নগামী মনকে ঊর্দ্ধগামী করিতে পারি। সতত স্মরণ রাখিতে হইবে, ভগবান বলিয়াছেন—বৈরাগ্য ও অভ্যাসের সাহায্যেই মন আয়ত্ত হইবে এবং পাতঞ্জল ঋষি বলিয়াছেন—অভ্যাসের দ্বারা সর্ব্বসিদ্ধি হয়।

চিত্তকে সদা বৈরাগ্যভাবে ও ভক্তিভাবে বা করুণা ও মৈত্রীভাবে

বা কোন উচ্চ সাত্ত্বিকভাবে) পূর্ণ বা তন্ময় করিয়া রাখার অভ্যাস করিতে পারিলে, চিত্ত সংযত ও পবিত্র হইবে। মনে বৈরাগ্যভাবকে সদা সজাগ রাখিতে হইবে। এইজন্যই বুদ্ধদেব উপেক্ষা, ধ্যান, করুণা ও মৈত্রীর ধ্যান অভ্যাসও অবলম্বন করিতে বলিয়াছেন। অন্তরে বৈরাগ্য ভাব ও ভক্তিভাব (বা মৈত্রী ও করুণাভাব) ও বাহিরে সদা কর্ম্মে নিযুক্ত থাকিলে, চিত্ত আয়ত্ত হইবে।

৪। জপ, নাম সাধনা, ধারণা, উপাসনাদি।

এই বায়ুর ন্যায় চঞ্চল মনকে আয়ত্ত করিতে হইলে, ইন্দ্রিয়ার্থে বৈরাগ্য, সর্ব্বরূপ কুসঙ্গ ত্যাগ, ও সর্ব্বদার তরে কোনরূপ সৎসঙ্গ, সৎকর্ম্ম, সৎভাব, সৎচিন্তা ও জপ ধ্যান উপাসনাদির অবলম্বন করিয়া মনকে সম্পূর্ণরূপ নিযুক্ত বা তন্ময় রাখার অভ্যাস করিতে হইবে; ইহাই মনকে আয়ত্ত করার উপায় ও ইহাতেই মন ক্রমে উন্নত হইতে উন্নত স্তরে গমন করে ও অন্তে বাসনা, অহঙ্কারাদি হইতে মুক্ত হইয়া চিত্তশুদ্ধি লাভ ও এমন কি ব্রহ্মলাভও হইতে পারে। আবার অসৎসঙ্গ ও অসৎ চিন্তা দ্বারা মনকে নিম্ন হইতে নিম্নস্তরে, এক পাপ হইতে অন্য বহু পাপে লিপ্ত করাইয়া মনকে নিরয়গামী করে। এজন্য কিছুতেই মনকে কুসঙ্গে এবং কুচিন্তার বা কুভাবের সঙ্গে আসিতে দিবে না। সর্ব্বরূপ কুসঙ্গ, বিষয়ের সঙ্গ, বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদির সঙ্গ অবশ্য তেজ্য। মন হইতে কুভাবের আসক্তিকে অপসারিত করিয়া, মনকে তাহা হইতে হটাইয়া, মনকে উচ্চ সাত্ত্বিকভাবে বা পরমাত্মায় একাগ্র বা তন্ময় করার অভ্যাস করিতে হইবে, তবে মন পবিত্র হইবে।

ভগবানে ভক্তি পূর্ব্বক মনের বল লাভের জন্য ও পবিত্রতা লাভের জন্য কাতরভাবে প্রার্থনা করিলে, তাঁর কৃপায় মনের পাপভাব, কুআসক্তি, কুবাসনা ও কুচিন্তাদি দূর হইয়া যায় ও মনের বল বৃদ্ধি হয়।

জপ, স্তব, ধ্যান ধারণাদিও এক প্রকার উপাসনা বিশেষ। এই প্রণালীর উপাসনায় ভগবানে মন একাগ্র হয়। একটী ভাব আশ্রয় করিয়া ভক্তি পূর্ব্বক উপাসনা ও জপধ্যানাদি করিয়া গেলে বিশেষ উপকার হয়। ভক্ত অনুগত দাস বা সেবক বা ভক্ত অনুগত সন্তানভাব বা আত্ম-নিবেদন ভাব বা আত্মসমর্পণ ভাব, বা এইরূপ কোন একটী ভাব আশ্রয় করিয়া জপধ্যান করিলে, মনে ভক্তির প্রবাহ বহিবে ও শীঘ্র বিশেষ ফললাভ হয়। রামকৃষ্ণ পরমহংস ও যিশুখ্রীষ্টের ছিল সন্তানভাব। ভাবগ্রাহী জনার্দ্দন, ভগবান আমাদের অন্তরের ভাব দেখেন। বৈষ্ণব সাধকগণ শান্ত, দাস্য, সখ্য, বাৎসল্য ও মধুর এই পাঁচটী ভাবের যে কোন একটীকে আশ্রয় করিয়া সাধনাদি করিয়া থাকেন। জপ-ধারণা-ধ্যানাদিকেই নাম-সাধন বলে। সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় নাম-সাধন অভ্যাস করিবে।

সর্ব্বদা ভক্তি পূর্ব্বক ভগবানের স্মরণ মনন জপ ধ্যানাদির বিশেষফল :—

"যথা হেম্নি স্থিতো বহ্নি দুর্ব্বলং হন্তি ধাতুজম্।
এবমাত্মগতো বিষ্ণুর্যোগীনামশুভাশয়ম্॥"

বহ্নি যেমন সুবর্ণের সহিত স্থিত হইলে, তাহার সমস্ত মলিনতা বিনাশ করে, তদ্রূপ ভগবান বিষ্ণু যোগীগণের চিত্তস্থ হইয়া তাহাদের মনের সমস্ত ময়লা ও অপবিত্র ভাব বিনাশ করিয়া থাকেন। একাগ্র মনে বৈরাগ্য, দীনতা ও ধৈর্য্যের সহিত, ভক্তি ও শ্রদ্ধা পূর্ব্বক ভগবানে চিত্ত স্থাপন করিয়া, জপ ও ধ্যান ধারণাদি করিতে হয়। ভগবানে চিত্ত নিবেদন করিয়া, ভক্তি পূর্ব্বক নামসাধন, জপ ধ্যান করিলে, ও এই উপায়ে মনে ভক্তির প্রবাহ আনিতে পারিলে, মনের ময়লা ক্রমে অপসারিত হয়। মন তাদৃশ পবিত্র না হইলে, ইহার ফল প্রথমতঃ তাদৃশ উপলব্ধি হয় না; মন যত পবিত্র হয়, ততই ইহার ফল অধিক উপলব্ধি হয়।

এই নামই ভগবান, এই নামই স্বয়ং অক্ষর ব্রহ্ম। এই নামের ভিতরে তাঁহার অনন্ত শক্তি রহিয়াছে। ভক্তির সহিত ঠিকমত নাম সাধনে এই শক্তি অন্তরে জাগ্রত হয়। এই নামের জপ বা সাধন দ্বারা, সাধক যাহা ইচ্ছা করেন, ক্রমে তাহাই লাভ করিতে সমর্থ হন। তবে ঠিকমত প্রণালীতে একাগ্র চিত্তে ভক্তিপূর্ব্বক নাম সাধন করিয়া চিত্ত পবিত্র করা চাই। ভক্তিপূর্ব্বক নামকে আশ্রয় কর; নাম হইতেই সব হয়। নাম সাধনেই চিত্তশুদ্ধি হয়। নাম হইতেই নামীকে পাওয়া যায়।

"যেই নাম সেই কৃষ্ণ, ভজ নিষ্ঠা করি।
নামের সহিত আছেন,—আপনি শ্রীহরি ॥"

নামের সহিত তিনি আছেন (বা তাঁর শক্তি নিহিত আছে) এই মনে রাখিয়া সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় নিষ্ঠা ও ভক্তিপূর্ব্বক নাম জপ বা নাম-সাধনের অভ্যাস করিতে হইবে, ইহাতেই মনে ভক্তির প্রবাহ আসিবে, ও ইহাতে মন ক্রমে পবিত্র হইবে।

ভক্তিপূর্ব্বক ঠিক প্রণালী মত নাম জপ হইতেই চিত্ত পবিত্র হইয়া সিদ্ধিলাভও হইতে পারে। "জপাৎসিদ্ধিঃ জপাৎ সিদ্ধিঃ জপাৎ সিদ্ধিঃ ॥"

যেমন দুগ্ধের ভিতরে সর্ব্বত্র ননী অন্বিত রহিয়াছে, তেমনি জগতে সর্ব্বত্র পরমাত্মা বর্ত্তমান রহিয়াছেন। অথবা জগৎই তাঁহার বাহিরের রূপ এবং এইরূপ যোগমায়া দ্বারা তিনি আবৃত। ভক্তিপূর্ব্বক নাম সাধন, জপ ধ্যানাদিরূপ মন্থনে তিনি প্রকাশিত হয়েন। শ্বেতাশ্বতরোপনিষদে আছে—

স্বদেহমরণিং কৃত্বা প্রণবঞ্চোত্তরারণিম্।
ধ্যাননির্ম্মথনাভ্যাসাদ্ দেবং পশ্যেন্নিগূঢ়বৎ ॥১॥১৪

নিজের দেহকে অরণিকাষ্ঠ রূপ করিয়া এবং প্রণবকে (বা ওঁকারযুক্ত নামকে) উত্তরারণিরূপে পরিণত করিয়া, (ভক্তিপূর্ব্বক) জপ ধ্যানরূপ ঘর্ষণ বা মন্থন অভ্যাস দ্বারা ঈশ্বরকে নিগূঢ় অগ্নিবৎ (ব্রহ্মাগ্নিরূপে) দর্শন করিবে। (১।১৪)

মহাপ্রভু শ্রীচৈতন্য কলির মানবের মুক্তির জন্য ভক্তি পূর্ব্বক ভগবানের নামসাধনই প্রধান উপায় বলিয়া গিয়াছেন। তাঁহার উক্তি :—

হরের্ণাম হরের্ণাম হরের্ণামৈব কেবলম।
কলৌ নাস্তেব নাস্তেব নাস্তেব গতিরন্যথা ॥

এই নামও কিরূপে সাধন করিতে হইবে, তাহাও তিনি বলিয়া দিয়াছেন—

তৃণাদপি সুনীচেন তরোরেব সহিষ্ণুণা।
অমানিনা মানদেন কীর্ত্তনীয় সদা হরিঃ ॥

তৃণের ন্যায় সুনীচ হইয়া অর্থাৎ অহঙ্কারাদি সম্পূর্ণ ত্যাগ করিয়া দীন কাঙ্গালভাবাপন্ন হইয়া, (কারণ তাহা হইলেই মনে প্রকৃত ভক্তি জাগ্রত হইবে) তরুর ন্যায় সর্ব্বংসহ সহিষ্ণু হইয়া এবং নিজে অমানী অর্থাৎ মানাভিমানশূন্য হইয়া, অন্যকে উপযুক্ত সম্মান দান করিয়া—এইরূপ ভাবাপন্ন হইয়া, সদা ভক্তি পূর্ব্বক নাম সাধন ও নাম কীর্ত্তনাদি করিবে। বৈরাগ্য, দীনতা ও ধৈর্য্য অবলম্বন করিয়া প্রগাঢ়ভক্তি পূর্ব্বক ভগবানে চিত্ত অর্পণ ও সমাধান করিয়া নামসাধন, জপ, ধ্যান ধারণাদি নিষ্ঠা পূর্ব্বক করিয়া গেলে ও তাহাতে তন্ময় হইতে পারিলে, মনে ভক্তির প্রবাহ বহিবে ও যথাকালে সর্ব্ব বাসনা ও অহমিকা হইতে মুক্ত হইয়া শুদ্ধচিত্ত হইয়া, মানব ক্রমে ব্রহ্মলাভ করিতে ও সমর্থ হইতে পারে।

নানকজি বলিয়াছেন—"প্রভু কৈ সমীরণ মনকি মল যায়, হৃদয়ে অমৃত সমায়।" অর্থাৎ ভক্তি পূর্ব্বক ভগবানের স্মরণ, মনন, কীর্ত্তন, জপ, ধ্যানে মনের ময়লা যায় ও হৃদয় অমৃতময় হয়।

মনে বৈরাগ্যভাব ও ভক্তিভাব সদা জাগ্রত করিয়া রাখিতে পারিলে, জপ করিতে আরম্ভ করিলেই, শীঘ্র মনে তন্ময়তা আসিবে ও ভগবৎগতচিত্ত হইয়া যাইবে এবং এইরূপ ভাবে সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় নাম সাধনাদি অভ্যাস করিতে পারিলে মন শীঘ্র পবিত্র হইবে।

ভগবান গীতায় বলিয়াছেন—

অভ্যাসযোগযুক্তেন চেতসা নান্যগামিনা।
পরমং পুরুষং দিব্যং যাতি পার্থানুচিন্তয়ন্ ॥ ৮॥৮

হে পার্থ! অনন্যগামী চিত্তের দ্বারা (সতত) অভ্যাস যোগযুক্ত হইয়া (অর্থাৎ অনন্যচিত্তে জপ, ধারণা, ধ্যানাদি অভ্যাসপরায়ণ হইয়া) সেই জ্যোতির্ম্ময় পরম পুরুষকে (স্মরণ ও) চিন্তন বা (ধ্যান) দ্বারা তাঁহাকে লাভ করা যায়। (৮ ॥ ৮) সদা ভক্তিপূর্ব্বক অনন্যচিত্তে জপ, ধারণা, ধ্যান, উপাসনাদি অভ্যাস করিতে পারিলে, মনে ভক্তির প্রবাহ আসিবে ও তাহাতেই ক্রমে চিত্তশুদ্ধ হইয়া ও ক্রমে সমাধি লাভ করিয়া তাঁহাকে পাওয়া যাইবে। অভ্যাস যোগ কি ও কিরূপে এই অভ্যাস যোগ করিতে হইবে, তাহাও গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে শ্রীভগবান বিস্তৃতভাবে বলিয়াছেন।

(৫) ধারণা, ধ্যান, যোগ, সমাধান, সমাধি।

নাম সাধনা বা যোগাদি অভ্যাসের বিভিন্ন স্তর বা ধাপ আছে। তন্মধ্যে জপই প্রথম ধাপ। তৎপর ধারণা, তৎপর ধ্যান, তৎপর সমাধি।

সংসারের যাবতীয় বিষয়ে বা স্বার্থকামনাদিতে একেবার উদাসীন ও অমনোযোগী হইয়া, মনকে সর্ব্ববিষয় হইতে প্রত্যাহৃত ও নিবৃত্ত করিয়া,

গাঢ় ভক্তিতে তন্ময় হইয়া একমাত্র ভগবানেই সম্পূর্ণ একাগ্র মনোযোগ স্থাপন করিয়া, তাঁহাতেই মনকে ধারণ করিয়া রাখিয়া নাম-সাধন করাকে ধারণা বলে। "*Dharona* is intense and perfect concentration of the mind upon someone interior object, (or God). accompanied by complete abstraction from everything pertaining to the external universe or the World of sense."—Blavatsky

এইরূপে ভগবানে মন স্থাপন করিয়া মনকে একাগ্রযোগে তাঁহাতে ধারণের নামই ধারণা। তৈলধারার মত বহুক্ষণ ধরিয়া একাগ্রযোগে ধারণা করার নামই ধ্যান। যাবতীয় ভোগ্য বিষয়ে, স্বার্থ কামনাদিতে ও সাংসারিক বিষয়ে বা তাহার কল্পনাদিতে একেবারে উদাসীন ও অমনোযোগী হইয়া, মনের লক্ষ্য ভগবানের দিকে দিয়া, ভক্তি ও নিষ্ঠা পূর্ব্বক নিত্য নিয়মিত ভাবে একাগ্রযোগে সম্পূর্ণভাবে ভগবানে চিত্তস্থাপন করিয়া যত্নপূর্ব্বক ধারণা ধ্যানাদি অভ্যাস করিতে হয়। মনকে সম্পূর্ণ ভাবে একাগ্রযোগে ভগবানে ধারণ করিয়া রাখার নামই সমাধান। ধরণাকালে তাঁহাতে অধিক একাগ্র মনোযোগ হইলেই সমাধান হইল। সমাধানের অর্থ ভগবানে সম্পূর্ণভাবে একাগ্র মনোযোগ। ইহাকে যোগও বলা যাইতে পারে। কারণ ইহাতে ব্রহ্মের সহিত আমরা যোগযুক্ত হই। চিত্তবৃত্তির একদিকে তৈলধারার ন্যায় একতান প্রবাহের নামই ধ্যান। প্রকৃতপক্ষে শমসাধনা, জপ, ধারণা, ধ্যান, সমাধান প্রভৃতি কতকটা একই যোগাভ্যাসের বিভিন্ন অবস্থা মাত্র। ইহাতেই ক্রমে চিত্তবৃত্তির নিরোধ হইয়া ব্রহ্মাভাস উপলব্ধি হয়।

শম মানে মনকে একস্থানে বা একভাবে সমাহৃত করিয়া মনকে আয়ত্ত করা। এইরূপ একস্থানে মনকে সমাহৃত করিয়া রাখার

অভ্যাস করাকে শম সাধনা বলা যায়। (এই অভ্যাসেই মন ও চিন্তাশক্তিকে ক্রমে আয়ত্ত করা যায়।) ধারণা মানে সকল বাহ্য বিষয় হইতে নিবৃত্ত করিয়া, মনকে একস্থানে অর্থাৎ ভগবানে সমাহৃত করিয়া ও একভাবে তন্ময় করিয়া একাগ্র ভাবে ধারণ করিয়া রাখা; এবং এইরূপ একলক্ষ্যে বা ইষ্টচিন্তায় তৈলধারার মত মনের একতান প্রবাহ রক্ষা করার নামই ধ্যান। অথবা অধিক ক্ষণের জন্য ধারণাবলম্বন করিয়া রাখাকে ধ্যান করা বলে। এইরূপ মন একভাবে তন্ময় হইলে, মনের একদিকে একতানতা হইলে, মনের ক্রমে অন্য বৃত্তির লোপ হইয়া মন ক্রমে বৃত্তিশূন্য হইয়া যায়, ও তখন সমাধিলাভ হইয়া আত্মানুভূতি হয়। ধ্যান গাঢ় হইলেই সমাধি হয়। এইরূপে ব্রহ্মে চিত্ত স্থাপন করিয়া ধ্যানের দ্বারা চিত্তবৃত্তির একতানতা করিয়া বৃত্তিশূন্য করাকে বা চিত্তবৃত্তির নিরোধ করাকেই যোগ বলে। বহু অভ্যাসের ফলে এই বৃত্তিশূন্যতা লাভ হয়। পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা চিত্তশুদ্ধি লাভ হইলে, তবে ঠিকমত ধ্যান হয় এবং তখন ঐরূপ ধ্যান অভ্যাসে ক্রমে প্রকৃত সমাধি লাভ হয়।

কেহ কেহ ধ্যানকালে ভগবানের কোন ইপ্সিত মূর্ত্তি কল্পনা করিয়া তাহাতেই একাগ্র মনোযোগ স্থাপন করিয়া ধ্যান করেন। কেহ বা নিজ গুরু-মূর্ত্তির ধ্যান করেন। কেহ বা পরমাত্মাকে পদ্মে মণিরূপে বা জ্যোতির্বিন্দুরূপে ধ্যান করেন। কেহ বা কোন ভাব লইয়া যথা গাঢ় ভক্তিতে তন্ময় হইয়া, কিম্বা বিশ্বপ্লাবিনী করুণা ও মৈত্রীতে তন্ময় হইয়া, অথবা অন্যকোন ভাব লইয়া (যথা আত্ম-নিবেদন ভাব লইয়া) তাহাতে তন্ময় হইয়া ধ্যান করেন। ফলকথা মনকে একভাবে তন্ময় করিতে পারিলে, ক্রমে মনের অন্যবৃত্তিগুলি নিভিয়া গিয়া, মন একবিষয়ে একতানতা বা অত্যন্ত তন্ময়তা হইয়া ক্রমে বৃত্তিশূন্য হইয়া যায়; তখন

সমাধি লাভ হয় ও তাহাতে ক্রমে আত্মানুভূতি লাভ হয়। মূলকথা আত্মানুভূতির জন্য মনকে পবিত্র ও একনিষ্ঠ করা চাই। এক বিষয়ে নিষ্ঠা হইলে, মন সহজে একাগ্র হয় ও ধ্যানকালে একভাব লইয়াই তাহাতে তন্ময় হওয়া যায়। স্বামী বিবেকানন্দ তাঁর শিষ্য শরৎ বাবুকে বলিয়াছেন—"মন ও বুদ্ধির পারে যাবার উপায় আছে"; "ধ্যানকালে মনকে একাগ্রযোগে, একভাবে তন্ময় করিতে পারিলে, মন বৃত্তিশূন্য হয়। মন যখন বিকল্প বা বৃত্তিশূন্য হয়, তখনই মনের লোপ হয় (বা সমাধি হয়) ও তখন আত্মা প্রত্যক্ষ হন।" ভাব লইয়া সমাধিকে ভাব সমাধি বলে। আবার ভাবের আশ্রয় না করিয়াও শুধু আত্মসংস্থ হইয়া ধ্যানকালে চিত্তবৃত্তির নিরোধেও সমাধিলাভ হইয়া আত্মানুভূতি হয়। স্বামী বিবেকানন্দ বলিয়াছেন—"ধ্যান ধারণা ও বিচার বলে (মনকে নির্ব্বাসনা করে,) মনকে সচ্চিদানন্দ সাগরে ডুবিয়ে দে।" "মনটাকে বারে বারে তাঁতে ডুবিয়ে ডুবিয়ে মেরে ফেল্ (অর্থাৎ বৃত্তিশূন্য কর্।) মনটা মরে গেলেই সব হল; আত্মসংস্থ হলি।" এইরূপভাবে মনকে বিকল্প বা বৃত্তিশূন্য ক'রে সমাধি লাভকে নির্ব্বিকল্প সমাধি বলে। "মন যখন বৃত্তিশূন্য হয়, তখন তাতে ব্রহ্মাভাস দর্শন হয়।"

বৃত্তিহীনং মনঃ কৃত্বা ক্ষেত্রজ্ঞং পরমাত্মনি।
একীকৃত্য বিমুচ্যতে যোগোহয়ং মুখ্যরুচ্যতে॥

অর্থাৎ মনকে বৃত্তিশূন্য করিয়া জীবাত্মাকে পরমাত্মার সহিত একীকৃত্য সম্পাদন করিলে মুক্তি লাভ হইবে, ইহাই মুখ্যযোগ। মনে দ্বেষাকাঙ্খা, স্বার্থকামনাদি বিবিধ স্পৃহা থাকিলে, উহা কিছুতেই বৃত্তিশূন্য হইবে না ও সমাধি লাভও হইবে না। এসব উপেক্ষা ও অসঙ্গ উপায় দ্বারা

একেবারে ত্যাগ করিয়া মনকে পবিত্র করিতে পারিলে ও তাঁহাতে একনিষ্ঠ হইয়া নাম-সাধন অভ্যাস করিতে পারিলে, মন সহজে বৃত্তিহীন হইবে ও তখন ঠিকমত যোগ হইবে ও তখন সমাধি লাভ করিয়া আত্মানুভূতি হইবে। প্রকৃত সমাধি আর কিছুই নহে—পরমাত্মা ও জীবত্মার সম্মিলন। এই সম্মিলনের উপায় যোগ।

এইজন্য বিশেষ ধৈর্য্য, নিষ্ঠা ও যত্নের সহিত ধারণা, ধ্যান ও যোগাভ্যাস করিতে হইবে। বিষয়ের আসক্তি হইতে মনকে হটাইয়া, তাঁহাতে একাগ্র করার অভ্যাস করিতে হয়। রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব নির্জ্জনে নিষ্ঠার সহিত নিয়মিতরূপে সাধনার উপদেশ দিয়াছেন। নির্জ্জনে ভক্তিপূর্ব্বক ব্রহ্মে চিত্ত স্থাপন করিয়া ধারণা, ধ্যান ও যোগাদি সাধন নিয়মিত অভ্যাস করিলে, মনের সকল অপবিত্রতা, মালিন্য বিনষ্ট হয়, সকল আসক্তি বাসনা দ্বেষ অহঙ্কারাদির ক্ষয় হয়, ও ক্রমে চিত্ত পবিত্র অচঞ্চল নিস্তরঙ্গ ও একাগ্র হয়, ও মন ক্রমে নির্ব্বাসনা ও বৃত্তিশূন্য হয়, তখন সমাধি লাভ হয়। ধ্যানে মনকে কেন্দ্রীভূত করা ও তাকে ছাঁচে ঢালিয়া নূতন ভাবে গড়িয়া সংযত ও পবিত্রীকৃত করা হয়। নিষ্ঠা পূর্ব্বক নিত্য নিয়মিত সাধনা ও ধারণা, ধ্যান, অভ্যাস দীর্ঘকাল ধরিয়া করিতে হইবে, তবে ইহার ফল স্থায়ী হইবে। সাধনা, ধারণা নিয়মিতরূপে দীর্ঘকাল ধরিয়া অভ্যাস করা চালাইতে না পারিলে, উহার ফল স্থায়ী হয় না। এইজন্য উহা একদিনও বাদ দেওয়া উচিত নহে। নিষ্ঠার সহিত নিয়মিতভাবে, নিয়মিত সময়ে সাধনাভ্যাস দীর্ঘকাল ধরিয়া করিবে। ইহাতেই মনকে আয়ত্ত করার শক্তি হইবে এবং ইহাতেই বাসনার বীজও ক্ষয় হইয়া চিত্ত পবিত্র হইবে। ভগবান গীতায় অভ্যাস অবলম্বন করিতে বলিয়াছেন। অভ্যাস মানে মূলতঃ নিয়মিত ভাবে জপ ধারণা ধ্যান বা যোগ অভ্যাসের কথাই

বলিয়াছেন। ইহা দ্বারাই মনকে আয়ত্ত, সংযত ও পবিত্রীকৃত করিয়া গড়িয়া তোলা হইবে।

গ্রন্থ পড়িয়া ধারণা, ধ্যান ও যোগাভ্যাসাদি ঠিকমত হয় না। উপযুক্ত সৎগুরুর নিকট দীক্ষিত হইয়া, তাঁহার নিকট পন্থা জানিয়া, তাঁহার উপদেশানুসারে যত্নের সহিত এইসব শিক্ষা করিতে হয় ও প্রণালীমত নিয়মিত দীর্ঘকাল সাধনাভ্যাস করিতে হয়। তবে ফলোদয় হয়। এইজন্য শ্রীভগবান্ গীতায় বলিয়াছেন ঃ—

"তদ্বিদ্ধি প্রণিপাতেন পরিপ্রশ্নেন সেবয়া।
উপদেক্ষ্যন্তি তে জ্ঞানং জ্ঞানিনস্তত্ত্বদর্শিনঃ ॥" ৪॥৩৪

(বাংলা) প্রণিপাত প্রতিরপ্রশ্ন সেবা করি' লভ জ্ঞান।
তত্ত্বদর্শীজ্ঞানিগণ করিবেন জ্ঞান দান॥ ৪॥৩৪

তত্ত্বদর্শী সদ্‌গুরুর নিকট, পন্থা জানিয়া লইয়া, যত্ন ও নিষ্ঠার সহিত দীর্ঘকাল প্রণালীমত ধারণা, ধ্যান ও যোগাভ্যাস করিলে, মনের সকল পাপ মলিনতা, দ্বেষাকাঙ্খা, স্বার্থপরতা ও অহঙ্কারাদি নষ্ট হইয়া মন ক্রমে নির্ব্বাসনা ও পবিত্র হয়। তখন ধ্যানে তন্ময় হইয়া বৃত্তিশূন্য হইলে, সমাধি লাভ ও ক্রমে ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হয়।

কিরূপভাবে ধ্যান ও যোগাভ্যাস করিতে হয়, তাহা গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে অভ্যাস যোগে শ্রীভগবান বলিয়া দিয়ায়াছেন ঃ—স্থিরাসনে সরলভাবে বসিয়া কায়গ্রীবাশিরকে অবক্র রাখিয়া, নাসিকার অগ্রভাগে (ভ্রূমধ্যে) দৃষ্টি নিবদ্ধ করিয়া, প্রশান্ত চিত্ত, ভয়হীন ও ব্রহ্মচারী ব্রতে স্থিত হইয়া, মনকে সংযত ও একাগ্র করিয়া, ভগবানে চিত্ত অর্পণ করতঃ, ভক্তিতে তন্ময় ও ভগবদ্গত চিত্ত হইয়া ব্রহ্মে মনঃস্থাপন করিয়া (আত্মসংস্থ হইয়া) ধ্যানে (বা নাম সাধনাদিতে) বা যোগে অবস্থান

করিবে। (৬৷১৩৷১৪) এইরূপে মন আত্মাতে সমাহিত করিয়া সংযতচিত্ত যোগী পরম নির্ব্বাণ-রূপ শান্তি ও মংস্থিতি লাভ করেন। (৬৷১৫)

যখন চিত্ত বিশেষরূপে নিরুদ্ধ হইয়া আত্মাতেই নিশ্চল ভাবে অবস্থিতি করে, তখন সেই সর্ব্বকামনা হইতে নিস্পৃহ ব্যক্তি ব্রহ্মে যুক্ত হন; তাঁহাকেই যোগী বলে। (৬৷১৮) অস্থির চঞ্চল মন যাহাতে বিচরণ করে, তাহা হইতে নিবৃত্ত করিয়া আত্মার বশে আনিবে, ও তাহাতে মন একাগ্র করিবে। (৬৷২৬॥) মনের সঙ্কল্প ও কল্পনাজাত সকল কামনা একেবারে বর্জ্জন করিবে; ইন্দ্রিয় ও মনকে নিয়মিত করিবে; (৬৷২৪) এবং সৎবুদ্ধি দ্বারা ও পরম ধৈর্য্যের দ্বারা মনের সকল কামনা, ভাব ও বৃত্তি ক্রমে নিবৃত্ত করিয়া, (বাহ্য বৃত্তি হইতে মনকে সম্পূর্ণ প্রত্যাহৃত ও নিবৃত্ত করিয়া) আত্মাতে মন স্থাপন ও নিশ্চল করিয়া, সকল চিন্তা ত্যাগ করিয়া আত্মসংস্থ হইয়া যোগে অবস্থান করিবে। (৬৷২৫) এইপ্রকার সদা আত্মাতে সংযুক্ত বিগতপাপ যোগীগণ অনায়াসে ব্রহ্মসংস্পর্শ-রূপ সর্ব্বোত্তম মহাসুখ প্রাপ্ত হয়েন। (৬৷২৮)

এইরূপ যত্ন সহকারে মনের সকল কামনা ও বাহ্য বৃত্তি হইতে নিবৃত্ত হইয়া, মনকে চিন্তাশূন্য করিয়া ও আত্মসংস্থ হইয়া যোগে অবস্থান করিবে, ও নিত্য নিয়মিতভাবে যোগ অভ্যাস করিবে। ইহাতে মন ক্রমে পবিত্র, তন্ময় ও বৃত্তিশূন্য হইয়া সমাধিলাভ হইবে এবং ক্রমে ব্রহ্মানুভূতি লাভ হইবে। ভগবান গীতায় বলিয়াছেন—

অভ্যাসযোগেতে যুক্ত হইয়া অনন্যমন।
চিন্তি পার্থ! হয় লাভ পুরুষ দিব্যপরম॥ ৮৷৮
সতত অনন্য চিত্তে আমাকে যে নিত্য স্মরে,
সুলভে আমাকে পায় নিত্যযুক্ত যোগীবরে॥ ৮৷১৪

অভ্যাসাৎ সিদ্ধিলাভঃ।

ক্রিয়াযুক্তস্য সিদ্ধিঃস্যাদক্রিয়স্য কথং ভবেৎ।
ন শাস্ত্রপাঠমাত্রেন যোগ সিদ্ধি প্রজায়তে ॥
ন বেশ ধারণং সিদ্ধেঃ কারণং ন চ তৎকথা।
ক্রিয়েব কারণং সিদ্ধেঃ সত্যমেতন্নসংশয়ঃ।

হট্‌যোগপ্রদীপিকা ১॥৬৫।৬৬

যোগানুষ্ঠানরূপ কর্ম্ম করিলেই (অভ্যাস ও তৎপরতার সহিত করিলেই) যোগ সিদ্ধ হওয়া যায়; উহাতে বিরত হইলে আর সিদ্ধি লাভের সম্ভাবনা নাই। কেবল যোগশাস্ত্র পাঠ করিলেই যোগসিদ্ধ হইতে পারে না। (৬৫ ॥) কষায় বসনাদি বেশ ধারণ করিলেই যে যোগ সিদ্ধ হইল তাহা নহে, কিম্বা যোগের কথা অনুশীলন করিলেও সিদ্ধি হয় না। যোগানুষ্ঠান ক্রিয়াই সিদ্ধিলাভের কারণ। ঐ ক্রিয়ানুষ্ঠান দ্বারাই যোগ সিদ্ধি হয়। ইহাই যে সত্য তাহাতে সন্দেহ নাই; সুতরাং সর্ব্বথা যোগানুষ্ঠানের ক্রিয়া অভ্যাস অবশ্য করিবে। ৬৬ ॥

অভ্যাসেই সর্ব্বসিদ্ধি হয়। ভক্তিপূর্ব্বক নিয়মিত সাধনা ধারণা ধ্যানাদি অভ্যাসেই মনের বল, চিত্তের পবিত্রতা ও তন্ময়তা লাভ হইয়া সমাধি লাভ ও যথাকালে ব্রহ্মলাভ হয়। অতএব এই অভ্যাস বাড়াও।

*　　*　　*　　*

(১) নিষ্কাম কর্ম্ম, (২) ভক্তি, (৩) ত্যাগ (বা নিবৃত্তি), ও (৪) যোগ এই চতুরঙ্গ-সাধন (বা fourfold path) অবলম্বন করিয়া হৃদয়ের সুপ্ত ব্রহ্মশক্তিকে জাগ্রত কর। আত্মার ভিতরে অফুরন্ত অনন্ত শক্তি রহিয়াছে, তাহাই জাগাও। নিজে জাগ্রত হইয়া অন্যকে জাগ্রত কর। নিজে সিদ্ধ হইয়া অন্যকে সিদ্ধ কর, ও সকলকে ভগবানের পথে চালিত কর।

বুদ্ধিযোগ

শ্রীভগবান্ গীতার অনেক অধ্যায়েই অর্জ্জুনকে বুদ্ধিযোগ অবলম্বন করিয়া চলিবার উপদেশ দিয়াছেন। এই বুদ্ধিযোগের প্রকৃত তাৎপর্য্য কি? একজন বড় সাধু তাঁর গ্রন্থে লিখিয়াছেন—বুদ্ধিযোগ অবলম্বন মানে—নিষ্কাম সমত্ত্ববুদ্ধিযুক্ত হইয়া সংসারে চলা ও সকল কর্ত্তব্য করিয়া যাওয়া। মমত্ববুদ্ধি ত্যাগ করিয়া এইরূপ সমত্ব-বুদ্ধি অবলম্বন, ইহা বুদ্ধি-যোগের অর্থ হইতে পারে। কিন্তু ইহাই কি প্রকৃত তাৎপর্য্য, তাহা জানিবার জন্য আমি বিবিধ গ্রন্থ দেখি এবং সাধু সন্ন্যাসীদিগকে ইহার অর্থ জিজ্ঞাসা করি। জোসিডিতে শ্রুতানন্দ স্বামী নামে একজন মহা পণ্ডিত বৃদ্ধ সিদ্ধ সন্ন্যাসী কখন কখন আসিয়া বাস করেন। তিনি সদা বহু শাস্ত্রপাঠ, সৎচর্চ্চা, উপাসনা ও ধ্যানাদিতে কাল যাপন করেন। আমি অনেক সময় সস্ত্রীক তাঁহার নিকট যাইয়া তাঁহার উপদেশাদি গ্রহণ করি। গত ১৩৩৬ সালের ভাদ্র মাসে একদিন তাঁহার নিকট যাইয়া জিজ্ঞাসা করিলাম:—বুদ্ধিযোগ কি? ইহার অর্থ কি নিষ্কাম সমত্ববুদ্ধি-যুক্ত হইয়া সংসারে চলা?

শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দ স্বামিজী বলিলেন:—দুই বস্তুকে একত্র করাকেই যোগ বলে। মন ও বুদ্ধিকে ভগবানে যোগযুক্ত করিয়া চলাকে বুদ্ধিযোগ অবলম্বন করা বলে। নিজের স্বার্থ বুদ্ধিতে সংসারে থাকিলে চলিবে না। স্বার্থ-বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া, নিজের মন ও বুদ্ধিকে সর্ব্বদা ভগবানে অর্পিত ও নিবেশিত করিয়া রাখিয়া, ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে সংসারের যাবতীয় কর্ম্ম করিয়া যাইতে হইবে এবং মন ও

বুদ্ধি তাঁহাতে নিবেশিত করিয়া উপাসনা ও ধ্যানাদি দ্বারা সর্ব্বদা ভগবতগত চিত্ত হইয়া চলিতে হইবে—ইহাই বুদ্ধিযোগ অবলম্বন করিয়া চলা। এবং ইহাই গীতার একটী প্রধান উপদেশ। এইরূপ (ব্রহ্মার্পণ) বুদ্ধিতে কর্ম্ম করিলে কর্ম্মবন্ধন ও পাপ হয় না। এই বুদ্ধিতে কার্য্য করিলে, প্রতি কার্য্যই ভগবানের সহিত যোগযুক্ত হইয়া করা হইল। গীতার নানা অধ্যায়ে ভগবান্ এইরূপ তাঁহাতে অর্পিত বা নিবেশিত মন ও বুদ্ধিতে চলিবারই ইঙ্গিত করিয়াছেন। এই বুদ্ধিযোগ অবলম্বন করিয়া চলিলেই তাঁকে লাভ হইবে।

দ্বিতীয় অধ্যায়ে শ্রীভগবান অর্জ্জুনকে এইরূপ নিষ্কাম ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিযোগ আশ্রয় করিতে ও ঐ বুদ্ধিতে সকল কর্ম্মাদি করিতে উপদেশ দিয়াছেন, এবং বলিয়াছেন—এইরূপ (নিষ্কাম) ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধি যোগযুক্ত হইয়া যে সকল কার্য্যাদি করিয়া যায়, সে ব্যক্তি কর্ম্মের সুকৃত দুস্কৃত ফল হইতে মুক্ত হইয়া ও তজ্জন্য জন্মবন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া, অনাময় বিষ্ণুপদাশ্রয় বা মোক্ষলাভ করে। (২॥৫০।৫১) তুমি সঙ্গ ত্যাগ করিয়া যোগস্থ হইয়া সকল কর্ম্ম কর (২॥৪৮) অর্থাৎ তুমি স্বার্থ, কামনা, আসক্তি, কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া, ভগবানে মন ও বুদ্ধি অর্পিত বা নিবেশিত করিয়া (আত্মসংস্থ হইয়া) সকল কর্ম্ম কর।

তৃতীয় অধ্যায়েও শ্রীভগবান এইরূপ ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে যুদ্ধ করিতে অর্জ্জুনকে উপদেশ দিতেছেন—

ময়ি সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি সংনস্যাধ্যাত্মচেতসা।
নিরাশীর্নির্ম্মমো ভূত্বা যুধ্যস্ব বিগতজ্বরঃ॥ ৩॥৩০

অর্থাৎ অধ্যাত্মচিত্ত হইয়া সকল কর্ম্ম আমাতে অর্পণ করিয়া, বাসনা ও মমত্ববুদ্ধি ত্যাগ করিয়া (ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে) নির্ব্বিকারভাবে যুদ্ধ কর।

পঞ্চম অধ্যায়ে বলিয়াছেন—এইরূপ ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে সঙ্গত্যাগ করিয়া কোন কর্ম্ম করিলে পাপ হয় না।

ব্রহ্মণ্যাধায় কর্ম্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা করোতি যঃ।
লিপ্যতে ন স পাপেন পদ্মপত্রমিবাম্ভসা ॥ ৫ ॥ ১০

ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে চালিত হইয়া, ব্রহ্মে সকল কর্ম্ম অর্পণ করতঃ সঙ্গত্যাগ করিয়া (অর্থাৎ আসক্তি কামনা কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব-বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া,) যে কর্ম্ম করে, সে পদ্মপত্রের জলের ন্যায় কোন পাপে (বা কর্ম্ম-বন্ধনে) লিপ্ত হয় না।(৫॥১০)

গীতার অষ্টম অধ্যায়ে শ্রীভগবান অর্জ্জুনকে বলিয়াছেন ঃ—

তস্মাৎ সর্ব্বেষু কালেষু মামনুস্মর যুদ্ধ্য চ।
ময্যর্পিতমনোবুদ্ধির্মামেবৈষ্যস্যসংশয়ম্ ॥ ৮ ॥ ৭

অতএব সর্ব্বকালে আমাকে স্মরিয়া, যুদ্ধ কর ধনঞ্জয় !
আমাতে মানস বুদ্ধি অর্পিত যাহার, পায় আমাকে নিশ্চয় ।৮॥৭
তস্মাৎ সর্ব্বেষু কালেষু যোগযুক্তো ভবার্জ্জুন। ৮ ॥ ২৭

হে অর্জ্জুন, অতএব সর্ব্বকালে তুমি যোগযুক্ত হইয়া থাক, অর্থাৎ আমাতে মন ও বুদ্ধি নিবেশিত করিয়া থাক অথবা আত্মসংস্থ হইয়া থাক।

অষ্টাদশ অধ্যায়ে কিরূপভাবে বুদ্ধিযোগ অবলম্বন করিয়া চলিতে হইবে, সে বিষয়ে পরিষ্কার উপদেশ দিয়াছেন ঃ—

চেতসা সর্ব্বকর্ম্মাণি ময়ি সংন্যস্য মৎপরঃ।
বুদ্ধিযোগমুপাশ্রিত্য মচ্চিত্তঃ সততং ভব ॥ ১৮ ॥ ৫৭

মৎপরায়ণ হইয়া (ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে থাকিয়া) চিত্তদ্বারা সর্ব্ব কর্ম্ম আমাতে অর্পণ করিয়া, বুদ্ধিযোগ অবলম্বনপূর্ব্বক (উপাসনা ধ্যান দ্বারা) সতত মদ্গতচিত্ত হইয়া থাক। ইহাই বুদ্ধিযোগ। এই একটী

শ্লোকের ভিতরেই সকল উপদেশ আছে। সাধুজী বলিলেন, গীতার এই সব শ্লোক অমৃতের কলস স্বরূপ।

দ্বাদশ অধ্যায়ে ভগবান পুনঃ এই কথাই বলিয়াছেন, ও এইরূপভাবে চলিলে ভক্তিযোগ অবলম্বন করাও হয়। এইরূপভাবে চলিয়া মন ও বুদ্ধি তাঁহাতে নিবেশিত করিয়া রাখিলে, কি ফলোদয় হয় তাহাও তিনি বলিয়াছেন :—

যে তু সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি ময়ি সংন্যস্য মৎপরাঃ।
অনন্যেনৈব যোগেন মাং ধ্যায়ন্ত উপাসতে ॥ ১২ ॥ ৬

তেষামহং সমুদ্ধর্ত্তা মৃত্যুসংসারসাগরাৎ।
ভবামি ন চিরাৎ পার্থ ময্যাবেশিতচেতসাম্ ॥ ১২ ॥ ৭

ময্যেব মন আধৎস্ব ময়ি বুদ্ধিং নিবেশয়।
নিবসিষ্যসি ময্যেব অত উর্দ্ধং ন সংশয়ঃ ॥ ১২ ॥ ৮

যে মৎপরায়ণ হইয়া তাহার সকল কর্ম্ম ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে আমাতে অর্পণ করিয়া থাকে এবং অনন্যাভক্তিযোগে আমার উপাসনা ও ধ্যান করে, সেই ময্যাবেশিত চিত্ত (ভক্ত) দিগকে আমি মৃত্যু-সংসার-সাগর হইতে অচিরে ভালভাবে উদ্ধার করিয়া থাকি। আমাতেই মন স্থাপন কর, আমাতেই বুদ্ধি নিবেশিত করিয়া চল, তাহা হইলে দেহান্তে নিশ্চয়ই তুমি আমাতে বাস করিতে সমর্থ হইবে। (১২॥৬।৭।৮) এখানে তিনি পরিষ্কারভাবে মন ও বুদ্ধি তাঁহাতে নিবেশিত বা অর্পিত করিয়া ময্যাবেশিতচিত্ত হইয়া সকল কাজ করিবার ও ঐভাবে উপাসনা ধ্যানাদি করিবার উপদেশ দিয়াছেন। ইহাই বুদ্ধিযোগ অবলম্বন করিয়া চলা ও ইহাতেই সহজে ভক্তিলাভ ও ভগবান লাভ হইবে। গীতার দশম অধ্যায়ে ভগবান বলিয়াছেন যে, সপ্রেম ভজনাকারীদিগকে

আমি বুদ্ধিযোগ দিয়া থাকি, যাহার সাহায্যে তাহারা আমাকে প্রাপ্ত হয়। (১০॥১০)

*　　*　　*　　*

ইহার কিছুদিন পরে আমি শ্রুতানন্দ স্বামীজিকে জিজ্ঞাসা করিলাম, "ঈশোপনিষদের এই শ্লোকের তাৎপর্য্য কি ?"

"ঈশা বাস্যমিদং সর্ব্বং যৎ কিঞ্চ জগত্যাং জগৎ।
তেন ত্যক্তেন ভুঞ্জীথা মা গৃধঃ কস্যচিদ্ধনম্॥ ১।"

সাধুজি তৎক্ষণাৎ তাঁর গ্রন্থনিচয় হইতে ঈশোপনিষদ্ বাহির করিয়া ঐ শ্লোক পাঠ করিলেন ও ঐ শ্লোকটী এইরূপ ব্যাখ্যা করিলেন :—"ইদং সর্ব্বং অর্থাৎ এই প্রপঞ্চজগৎ ঈশাবাস্যং অর্থাৎ পরমাত্মা ঈশ্বররূপে ইহাকে আচ্ছাদিত করিয়া আছেন, ব্যাপকভাবে ইহাতে সর্ব্বত্র ব্যাপিয়া আছেন। (অতএব) এই প্রপঞ্চজগৎরূপী দৃষ্টি পরিত্যাগ করিয়া, অর্থাৎ ইহার বহির্ভাগের নাম ও রূপের প্রতি দৃষ্টি ও মনোযোগ ত্যাগ করিয়া, সর্ব্বজগৎময় সেই পরমাত্মারূপী ব্রহ্মচৈতন্যতে দৃষ্টি বা মনোযোগ স্থাপন করিয়া থাকিয়া, এই বিশ্বজগৎই ব্রহ্মচৈতন্য—এই বুদ্ধি পালন কর ; (বৈরাগ্যাদির দ্বারা বিষয়-বুদ্ধি ত্যাগ করতঃ) বাহিরের প্রপঞ্চজগতের প্রতি দৃষ্টি ও মনোযোগ ত্যাগ করিয়া, কেবল অন্তরস্থ ব্রহ্মচৈতন্যতে মন ও বুদ্ধি নিবেশিত করিয়া রাখিয়া, এই পরমাত্মাকে উপভোগ কর অর্থাৎ কেবল ভিতরের ব্রহ্মচৈতন্যরূপী পরমাত্মাতেই মনোযোগ স্থাপন করিয়া সদা ভগবদ্গত চিত্ত হইয়া থাক ; এবং ধনং অর্থাৎ বাহিরের অনাত্মবস্তু মাগৃধঃ বা 'মাগৃহ্ণঃ', মৎগ্রহণ কর, (গ্রহণ করিও না) অর্থাৎ অনাত্ম বস্তুর কিছুমাত্র আকাঙ্ক্ষা করিও না।"

আমি বলিলাম—"ঈশোপনিষদের এই শ্লোকের সহিত গীতার সেই "বুদ্ধিযোগমুপাশ্রিত্য মচ্চিত্তঃ সততং ভব" শ্লোকের তাৎপর্য্য কতকটা একরূপই হইল।

সাধুজি তদুত্তরে বলিলেন,—"বাবা, সব্ শাস্ত্রমে মূলত একই উপদেশ হ্যায়।" পরমাত্মায় বা অন্তরস্থ ব্রহ্মচৈতন্যে বা ভগবানে সদা মন ও বুদ্ধি নিবেশিত বা অর্পিত করিয়া চলা ও সেই ভাবে সকল কর্ম্ম করা ও উপাসনাদি করা অর্থাৎ সদা বুদ্ধিযোগ অবলম্বন করিয়া চলা ;—ইহাই শ্রেষ্ঠ পন্থা ; ইহা অবলম্বনেই ভক্তিলাভ ও ব্রহ্মলাভ হইবে। ইহা গীতার একটী প্রধান উপদেশ। ইহাও একপ্রকার ভক্তিযোগ, ইহার এক অংশ নিষ্কাম কর্ম্মযোগ ও দ্বিতীয় অংশ ভগবানে মন ও বুদ্ধি অর্পিত বা নিবেশিত করিয়া উপাসনা ধ্যান যোগ।

———

অধ্যাত্ম-যোগ

গভীর ভক্তিপূর্ব্বক কায়মনোবাক্যে ভগবানে সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণই অধ্যাত্মযোগ। ইহা একপ্রকার ভক্তিযোগ। অন্যান্য যোগপন্থা হইতে এই যোগের ফল শীঘ্র হয়। এইজন্য শ্রীশ্রীঅরবিন্দ ঘোষ এই যোগপন্থা অবলম্বনের উপদেশ দিয়া গ্রন্থ লিখিয়াছেন।

তংতুর্দ্দর্শঙ্গূঢ়মনুপ্রবিষ্টং
গুহাহিতং গহ্বরেষ্ঠং পুরাণম্।
অধ্যাত্মযোগাধিগমেন দেবং
মত্বা ধীরো হর্ষশোকৌ জহাতি॥

কঠোপনিষৎ ১॥২॥১২

সেই তুর্দ্দশ অর্থাৎ যাঁহাকে সহজে দেখা যায় না, গূঢ় অর্থাৎ প্রচ্ছন্ন, অনুপ্রবিষ্ট অর্থাৎ প্রতি বিষয়ান্তরে প্রবিষ্ট, গুহাহিতং অর্থাৎ হৃদয়ে অবস্থিত, গহ্বরেষ্ঠং অর্থাৎ ইন্দ্রিয়াতীত স্থানে অতি সূক্ষ্মভাবে অবস্থিত, (জ্ঞানমাত্র গ্রাহ্যস্থানে অবস্থিত) সেই পুরাতন বা সনাতন দেবকে (পরমাত্মাকে), অধ্যাত্মযোগ অবলম্বন দ্বারা জানিয়া, জ্ঞানী ধীর ব্যক্তিগণ হর্ষশোকের অতীত হয়েন।

গীতাতেও শ্রীভগবান এইরূপ আত্মসমর্পণ যোগাবলম্বনের উপদেশ দিয়াছেন ঃ—

ঈশ্বরঃ সর্ব্বভূতানাং হৃদ্দেশেঽর্জ্জুন তিষ্ঠতি।
ভ্রাময়ন্ সর্ব্বভূতানি যন্ত্রারূঢ়ানি মায়য়া॥১৮॥৬১

তমেব শরণং গচ্ছ সর্ব্বভাবেন ভারত।
তৎপ্রসাদাৎ পরাং শান্তিং স্থানং প্রাপ্স্যসি শাশ্বতম্॥১৮॥৬২

সর্ব্বধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।
অহং ত্বাং সর্ব্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ॥১৮॥৬৬

হে অর্জ্জুন, (সর্ব্বান্তর্য্যামী) ঈশ্বর সর্ব্বভূত-হৃদয়ে বিরাজিত আছেন; তিনি মায়াবলে, যন্ত্রে আরূঢ় (দেহধারী) ভূতগণকে (তাহাদের কর্ম্মানুসারে ও ক্রমোন্নতির জন্য) ভ্রাম্যমাণ করাইতেছেন। (তাহাদিগকে ভ্রাম্যমাণ করতঃ তাহাদের স্বকৃত কর্ম্মানুসারে ফল দিয়া, ধীরে ধীরে ক্রমোন্নতির পথে লইয়া যাইতেছেন।) (১৮॥৬১) হে ভারত! (যে হেতু জীবমাত্রই পরমেশ্বরের অধীন ও জীবেরও তিনি অকৃত্রিম সুহৃৎ) তুমি সর্ব্বভাবে সেই সর্ব্বশক্তিমান্ ঈশ্বরের শরণাপন্ন হও। (তাহা হইলে) তাঁহার প্রসাদে তুমি পরা শান্তি ও শাশ্বত স্থান (নিত্যধাম অর্থাৎ খুব সুউচ্চাবস্থা) প্রাপ্ত হইবে। (১৮॥৬২)

ধর্ম্মলাভ সম্বন্ধে অতি গুহ্যতম উপদেশ তোমায় পুনরায় বলিতেছি, শ্রবণ কর:—(১৮॥৬৪) সমুদয় ধর্ম্মাধর্ম্ম (প্রকৃতিজাত দ্বেষাকাঙ্ক্ষাদি সমুদয় জীব ধর্ম্ম) পরিত্যাগ পূর্ব্বক (এক ভগবৎভক্তি দ্বারাই সবই লাভ হইতে পারে এই দৃঢ় বিশ্বাসে) তুমি একমাত্র আমাকেই সর্ব্বতোভাবে শরণ লও, (প্রকৃতিজাত সমুদয় ধর্ম্মাধর্ম্ম প্রভৃতি ত্যাগ করিয়া, আমাতেই সর্ব্বতোভাবে আত্মসমর্পণ কর, আমাকেই সর্ব্বভাবে আশ্রয় কর,) তুমি শোক করিও না, আমি তোমাকে সর্ব্ব পাপ ও কর্ম্মবন্ধন হইতে মুক্ত করিব। (অর্থাৎ আমি তোমাকে কর্ম্মবন্ধন হইতে মুক্ত করিয়া আত্মার স্বরূপ প্রকাশ করিয়া আত্মজ্ঞান দিয়া নির্ব্বাণ মুক্তি দিব।) (১৮॥৬৬)

ইহাই গীতার গুহ্যতম উপদেশ। প্রকৃতিগত সর্ব্বপ্রকার জীব-ধর্ম্ম পরিত্যাগ করিয়া, ভক্তিপূর্ব্বক ভগবানে সম্পূর্ণ ভাবে আত্মসমর্পণই অধ্যাত্ম-যোগাবলম্বন। ইহা অবলম্বনে, তিনি আমাদিগকে তাঁর ইচ্ছাগত গড়িয়া ক্রমে উন্নতি করাইয়া, কর্ম্মবন্ধন হইতে মুক্তি ও যথাকালে ব্রহ্মজ্ঞান দিয়া থাকেন।

ভক্তিপূর্ব্বক নাম সাধন, ভজন, কীর্ত্তন, ইন্দ্রিয়-সংযম ও ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে নিষ্কাম কর্ম্মাদি করিতে করিতে, (দ্বিতীয় ধাপেই) তাঁহাতে সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণের ইচ্ছা বলবতী হইবে। তখন গাঢ় ভক্তিপূর্ব্বক সেই পরমপুরুষে সম্পূর্ণরূপে আত্মসমর্পণ করিতে হইবে। এবং সকল কর্ম্ম ও কর্ম্মফলও তাঁকে ভক্তিপূর্ব্বক অর্পণ করিয়া, সদা ভগবৎগত চিত্ত হইয়া থাকিতে হইবে। এইরূপ করিতে পারিলে, ব্রহ্মশক্তির সাহায্যে আমাদের ক্রমে আমূল পরিবর্ত্তন হইতে আরম্ভ হইবে। ভক্তিপূর্ব্বক তাঁহাকে স্মরণ, মনন, কীর্ত্তন, জপ ধ্যান ও ভগবানে সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ করিয়া, পরম ধৈর্য্যের সহিত তাঁহার ব্যবস্থাতে চলিতে হইবে। এই সময়ে (দ্বিতীয় ধাপের শেষে ও তৃতীয় ধাপে,) আমাদের ভিতরের অপবিত্রতা দূরীকরণ ও চরিত্রগত আমূল পরিবর্ত্তনের জন্য সাধককে অনেক কঠিন পরীক্ষা, অনর্থ ও বিপদাদির মধ্যে দিয়া যাইতে হইবে, সেই সময় পরম ধৈর্য্য ও ভগবানে শ্রদ্ধা রক্ষা করিয়া চলিতে হইবে। এ সমস্ত অনর্থাদি অচিরস্থায়ী, আমাদের কর্ম্ম ফলানুসারেই ও আমাদের শিক্ষার ও পরীক্ষার জন্য ও পবিত্রীকরণ জন্যই ইহা আসিয়াছে, এই মনে করিয়া অধীর ও বিরক্ত না হইয়া, ইহা হইতে যাহা শিক্ষণীয় আছে, তাহা শিখিয়া লইতে হইবে। মঙ্গলময়ের ব্যবস্থা আমাদের মঙ্গলের জন্যই আসিয়াছে, এই দৃঢ় বিশ্বাস রাখিতে হইবে। আমি যখন সর্ব্বতোভাবে তাঁহার শরণ লইয়াছি, তিনি আমার প্রকৃত উন্নতি ও মঙ্গলের জন্য যাহা ব্যবস্থা করেন, তাহাই

আচ্ছা; তাহাতেই আমি ধৈর্য্যের সহিত সম্মত আছি, এইরূপ বুদ্ধিতে থাকিয়া, পরম ধৈর্য্য দ্বারা এই সব অনর্থ ও পরীক্ষা ক্রমে উত্তীর্ণ হইতে হইবে। এই অনর্থাদিতে আমাদের প্রচ্ছন্ন শক্তি উদ্বোধিত হইবে এবং ধৈর্য্য ও তিতিক্ষা শিক্ষা হইবে। আমাদের ক্রমে জ্ঞান হইবে যে, আমাদের মায়িক বস্তুর প্রতি আসক্তি ও স্বার্থ-কামনা আছে বলিয়াই, এই সব ধাক্কা ও বিপদাদি আসিতেছে। এই আসক্তি কামনা স্বার্থ-বুদ্ধি ত্যাগ হইলেই শান্তি লাভ হয়। তখন উৎকট ইচ্ছা ও দৃঢ় চেষ্টার সহিত সাধনা দ্বারা, মায়িক বস্তুর প্রতি আসক্তি, কামনা, স্বার্থ-বুদ্ধি, অহঙ্কার, ক্রোধ, দ্বেষ, হিংসাদি মন হইতে ক্রমে ত্যাগ করিতে হইবে, বা ত্যাগ হইয়া যাইবে। যতকাল অহংভাব থাকে, ততকাল নিজ চেষ্টা দ্বারা সাধনা ও কর্ম্মাদি, সৎবুদ্ধি বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধি দ্বারা চালিত হইয়া করিতে হইবে। অহংভাবের যত ক্ষয় হয়, তত উপলব্ধি হয়, ব্রহ্মশক্তি দ্বারা চালিত হইয়া কর্ম্মাদি করিতেছি। মন যাহা চাহে তাহা না করিয়া, তিনি যাহা চাহেন, তাহাই বুঝিয়া, তাহাই ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করিতে হইবে। নিজের ইচ্ছা অনিচ্ছা ত্যাগ করিয়া, তাঁর ইচ্ছাধীন হইয়া চলিতে হইবে। দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপে আমাদের শিক্ষা ও পবিত্রীকরণ জন্য এইরূপ অনর্থ ও পরীক্ষাদি আসে, তৎপর চতুর্থ ধাপে নিবৃত্তি বা ত্যাগ। 'ততঃ নিষ্ঠা ততঃ রুচি'। তখন ভগবানে ও নাম সাধনে নিষ্ঠা ও নামে রুচি হয়। এই সময়ে বিষয়াসক্তির পরিবর্ত্তে, ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে লোকহিতার্থ কর্ম্ম করার আসক্তি হয় ও ঐভাবে চালিত হইয়া পুণ্য কর্ম্মাদি করিতে হয়। তখন ক্রমে অন্তরে ভক্তির প্রবাহ আসিয়া, তাঁহাতে অনুরাগ বা প্রেম বা গাঢ় প্রেমভক্তি হয়। পঞ্চম ধাপে ক্রমে, প্রেমভক্তি ভাবের স্রোত আসিয়া চিত্ত পরিপূর্ণ হইয়া যায় এবং ভাব সমাধি লাভ হয়। ক্রমে এই ভাবের বৃদ্ধি হইতে (ষষ্ঠধাপে) চিত্তে

মহাভাবের স্রোত বহে ও তখন পূর্ণ সমাধি লাভ হয়। এই মহাভাব হইতে ব্রহ্মত্ব ভাব হয়।

অন্যান্য ভক্তি-যোগেতে যে জন সেবে আমায়।
হ'য়ে সর্ব্বগুণাতীত সে ব্রহ্মত্ব ভাব পায়॥ গীতা ১৪॥২৬

সাধারণতঃ মোক্ষমার্গের প্রথম ধাপে শ্রদ্ধা ও বিবেক জাগরিত হয়। দ্বিতীয় ধাপে সৎসঙ্গ, ভজনক্রিয়া, নিষ্কাম কর্ম্মযোগ, ও ইন্দ্রিয়-সংযম অভ্যাস করিতে হয়। তৃতীয় ধাপে অনর্থাদি আইসে। তখন পরম ধৈর্য্যের সহিত তার সঙ্গে সংগ্রাম করিতে হয় ও অহংবুদ্ধি এবং কামনাদি ত্যাগ করিয়া ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিয়া চলিতে হয়। ইহার ফলে চিত্তে নিবৃত্তি আসে। চতুর্থ ধাপে নিবৃত্তি, নিষ্ঠা ও রুচি। এই সময় হইতে মন নিস্পৃহ হইয়া যায় ও তখন ব্রহ্মকর্ম্মে বিশেষ অসক্তি জন্মে। যদি কিছু তবু অহঙ্কারাদি থাকে, তবে পঞ্চম ধাপেই তাহা লোপ পাইয়া, নিরহঙ্কার ও নির্দ্দ্বন্দ্ব ভাব হয়, সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা ও অচাঞ্চল্য বা তিতিক্ষা লাভ হয়, ও সর্ব্বভূতে সমতা দেখা যায়। যতই আমাদের অহং ভাব লোপ হইয়া যায়, ততই ভক্তি ভাবের প্রবাহ আসিয়া চিত্তকে আপ্লুত করিয়া ফেলে। ষষ্ঠ ধাপের লক্ষণ মহাভাব, উপাসনা, ধ্যান, ও তাহার ফলে ব্রহ্মলাভ।

এই অধ্যাত্মযোগ অবলম্বন করিলে, কোন অবস্থায় বা কোন ধাপে কিভাবে চলিতে হইবে, তাহাও শ্রীশ্রীঅরবিন্দ তাঁর গ্রন্থে উপদেশ করিয়াছেন। দ্বিতীয় ধাপের শেষে ও তৃতীয় ধাপে আমাদের শিক্ষা, পরীক্ষা ও পবিত্রীকরণ জন্য অনর্থাদি আসিবে। তাঁহার মতে সেই সময় এইরূপ ভাবে চলিলে ভাল হয়ঃ—এই দেহরূপ আধারকে ভগবৎশক্তির অধীন করিয়া ছাড়িয়া দিতে হইবে। ঐ আধারের সঙ্গেই মানবের চৈতন্যটা জড়াইয়া আছে; কিন্তু উহাকে আধার হইতে উপরে তুলিয়া

অর্থাৎ স্বতন্ত্র করিয়া নিজেকে দ্রষ্টা বা সাক্ষীরূপে রাখিতে হইবে। তুমি সবখানি যেমন তাঁর চরণে নিবেদন করিয়াছ, তাহা আর গুটাইয়ো না, কিন্তু নিজেকে সাক্ষী বা দ্রষ্টা স্বরূপভাবে থাকার জন্য নিজের আমিত্বটাকে কতকটা উদাসীন ও অকর্ত্তা করিয়া স্বতন্ত্রভাবে রাখ। এইরূপে অনাসক্ত অকর্ত্তা ও দ্রষ্টাস্বরূপ ভাবে থাকিয়া, তাঁকে তোমার ভিতর হইতে কাজ করিতে দেও। এইরূপে চলিলে ক্রমে দেখিবে, (তিনি) তোমাকে ঘটনাচক্র, অনর্থ ও বিপদাদির মধ্যে ফেলিয়া, তোমাকে আমূল পরিবর্ত্তনের ব্যবস্থা করিতেছেন। তুমি জানিবে এই অনর্থ ও বিপদাদিতে তোমার প্রচ্ছন্নশক্তির উৎদ্বোধন ও ধৈর্য্যাদি শিক্ষা হইতেছে। তোমার ধারণা হইবে যে, স্বার্থ কামনা, অহঙ্কার আছে বলিয়াই ধাক্কা খাইতে হইতেছে এবং অহঙ্কার স্বার্থবুদ্ধি ও তৃষ্ণাদি ত্যাগ হইলেই শান্তি। ভগবৎ ইচ্ছাধীন হইয়া অনাসক্ত ও অকর্ত্তাভাবে কর্ম্ম করিতে করিতে, তোমার অহঙ্কার ও তৃষ্ণাদি ক্ষয় হইয়া ক্রমে মন হইতে স্বার্থবুদ্ধি ও কামনা লোপ হইবে। মনে ক্রমে বৈরাগ্য ভাব জাগ্রত হইবে। এইরূপে নিজে সরিয়া দাঁড়াইয়া নিজের স্বার্থ কামনা অহঙ্কার একবারে ত্যাগ করিয়া, তাঁতে আত্মসমর্পণ করিয়া, নিজে অকর্ত্তা ও দ্রষ্টা হইয়া, তাঁকেই তোমার ভিতর হইতে কাজ করিতে দাও ও পরম ধৈর্য্যের সহিত তাঁর ব্যবস্থামত চল। তাঁকে তোমার যাবতীয় শক্তি ও কর্ম্ম এবং কর্ম্মফল অর্পণ কর। মন যাহা চাহে, তাহা না করিয়া, তিনি যাহা চাহেন, তাহাই বুঝিয়া কর। নিজের স্বাতন্ত্র্য মুহূর্ত্তের জন্যও মনে আনিবে না। আমার বলিতে কিছুই নাই, সবই ভগবানের। তাঁর জন্যই জীবন, তাঁর জন্যই সর্ব্বস্ব। আমার কামনা, তৃষ্ণা, স্বার্থবুদ্ধি, অহঙ্কার, মমত্ববুদ্ধি, আমার মতামত, আমার ইচ্ছা অনিচ্ছা, ধর্ম্মাধর্ম্ম, আমার শক্তি, আমার ঐশ্বর্য্য, আমার জ্ঞান,

আমার দেহ, আমার সময়, আমার সকলই ভগবৎ ইচ্ছাধীন করিয়া, তাঁর অনুগত করিয়া তুলিতে হইবে। মঙ্গলময় যাহা আমার জন্য ব্যবস্থা করিবেন, তাহাই আচ্ছা, তাহাতেই আমি সন্তোষের সহিত সহিষ্ণু ও সম্মত। বিপদ অনর্থাদি আমার মঙ্গল উদ্দেশ্যে ও শিক্ষার জন্যই আমার নিকট আসিয়াছে; অহংভাব ও কামনার জন্যই আমাদের ধাক্কা খাইতে হইতেছে ও কষ্টবোধ হইতেছে। ইহা ত্যাগ করিতে পারিলেই শান্তি লাভ হয়। এইরূপ বিবেচনায় সকল বিরক্তি, ক্রোধ, কামনা ও অহংভাব ত্যাগ করিয়া বিশেষ ধৈর্য্যাবলম্বন করিতে হইবে। নিজের স্বার্থবুদ্ধি, কামনা, ও অহঙ্কার দ্বারা আদৌ চালিত না হইয়া, নিজের ইচ্ছা অনিচ্ছা ত্যাগ করিয়া, সদা সাত্ত্বিক ধর্ম্মবুদ্ধি বা কর্ত্তব্যবুদ্ধি বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিদ্বারা চালিত হইয়া অনাসক্ত, নিস্পৃহ, অকর্ত্তাভাবে এবং ব্রহ্মার্পণভাবে সকল কর্ম্মাদি করিতে হইবে। তিনি যে কর্ম্ম আমাদের নিকট চাহেন, তাহাই বুঝিয়া কর। এইরূপে নিজের সকল কুভাব, কুচিন্তা, মলিনতা, দুর্ব্বলতা, বিষয়াসক্তি, তৃষ্ণা, অহঙ্কার, মমত্ব বুদ্ধি, স্বার্থবুদ্ধি, ক্রোধ, দ্বেষ, হিংসা প্রভৃতি যাহা কিছু অশুদ্ধ অপবিত্র ভাব আছে, তাহা ক্রমে সব একবারে ত্যাগ করিতে হইবে বা ত্যাগ হইয়া যাইবে; এবং নিজের রাগ দ্বেষ, ইচ্ছা অনিচ্ছাদি দ্বন্দ্বভাব ত্যাগ করতঃ সম্পূর্ণ তাঁর ইচ্ছানুসারে সদা চলিতে হইবে। নিজের স্বার্থ-কামনা একবারে ত্যাগ করিয়া, তাঁর হস্তে নিজেকে ক্রীড়নক ও যন্ত্রভাবে সম্পূর্ণ ছাড়িয়া দিতে হইবে ও তাঁহাতে চিত্ত অর্পণ করিয়া সদা ভক্তিপূর্ব্বক ভগবানের স্মরণ মনন জপ ধ্যান করিতে হইবে। এইরূপে যতই নিজের স্বার্থ-কামনা অহঙ্কারাদি বিশেষভাবে কমিতে থাকিবে, যতই তুমি তাঁর সম্পূর্ণ অনুগত ও ইচ্ছাধীন হইয়া চলিবে, ততই দেখিবে ব্রহ্মশক্তি তোমার ভিতরে

নানা ক্রিয়াদ্বারা, তোমাকে পরিবর্ত্তিত ও পবিত্রীকৃত করিতেছেন তখন তুমি সদা এইভাবে চলিবে—"ত্বয়া হৃষিকেশ হৃদিস্থিতেন যথা নিযুক্তোঽস্মি তথা করোমি"। এইরূপে ক্রমে তোমার অহংভাব ও তৃষ্ণাদির বিনাশ হইলে, তুমি সম্পূর্ণ নিস্পৃহ ও নিরহঙ্কার হইলে, ও তুমি সম্পূর্ণ তাঁতে আত্মসমর্পণ করিয়া তাঁর ইচ্ছাধীন যন্ত্র হইলে, তখন ভগবানের পূর্ণ লীলামাধুরী তোমার জীবনে অভিনীত হইবে। ভগবানে ভক্তিপূর্ব্বক সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ করিয়া নিজের তৃষ্ণা, ইচ্ছা, অহঙ্কার, কর্ত্তৃত্বাভিমান সম্পূর্ণ অপসারিত হইলে, ও তাঁর সম্পূর্ণ ইচ্ছাধীন হইলে, ক্রমে ভগবৎ ভক্তির প্রবাহে চিত্ত আপ্লুত ও তন্ময় হইয়া যাইবে; এবং engine যেমন পরিচালকের হস্তে চালিত হয়, সেইরূপ ক্রমে স্বয়ং ভগবান তোমার জীবন engineএর পরিচালক হইয়া তোমাকে পরিচালিত করিবেন। তুমি তখন এক নবজীবন লাভ করিয়া জ্ঞান শক্তি প্রেম ও আনন্দে পরিপূর্ণ হইয়া যাইবে। অন্তরে মহাভাবের প্রবাহ বহিবে। সর্ব্বত্রই ব্রহ্ম জাগ্রত জীবন্ত মহাশক্তিরূপে সমস্ত জীব-জগৎ চালিত করিতেছেন ও এই জগৎও হরিরই রূপ, সবই ব্রহ্ম এইরূপ উপলব্ধি করিবে। তখন তোমার ভগবৎবর্ণিত এইরূপ অবস্থা হইবে ঃ—

যে আমাতে দেখে সর্ব্বে, সর্ব্বত্র আমাকে আর।
(সে) হয় না অদৃশ্য মম, না হই অদৃশ্য তার॥ গীতা ৬॥ ৩০
সর্ব্বময় জানিয়া, যে অভিন্ন ভজে আমায়।
সর্ব্বথা থাকিয়াও সে আমাতেই স্থিতি পায়॥ গীতা ৬॥ ৩১

তাঁর শক্তিতে তোমার চিত্ত শুদ্ধ হইয়া, তুমি (এইরূপ) ব্রহ্মোপলব্ধি করিবে এবং তোমার অন্তরে ব্রহ্মশক্তি জাগ্রত হইয়া উঠিবে। **You will then be gradually filled with the Spirit of God.**

"যে ভজন্তি তু মাং ভক্ত্যা ময়ি তে তেষু চাপ্যহম্ ॥" গীতা ৯।২৯

আমি তাতে, সে আমাতে, ভক্তিতে ভজে যে জন ॥ গীতা ৯।২৯

ভক্তিতে যথার্থ জানে,—আমি সর্ব্ব চরাচর।

জানি তত্ত্বে আমাকেই করে লাভ অনন্তর ॥ গীতা ১৮॥৫৫

* * * *

There are two kinds of forces working in the individuals of this World :—(1) One is the God-force, which is ever tugging us up and working for our evolution and progress. (2) The second kind of force is that, which is directed by the inclinations, desires,selfishness,will or egoism of each individuals—men or animals. If we give up or eliminate our selfishness, selfish desires, inclinations, self-will, egoism and '*Kartritwaviman*,' and surrender ourselves to Him completely, then the other Force or God-force can more freely work in us. Then we can follow His dictates, His will and can be an instrument in His hands. If we want to arouse the latent Divinity or Narayan in us, then we shall have to give up our selfishness, selfish desires, inclinations, self-will, and egoism or '*Kartritwaviman*' and surrender ourselves fully to Him, then the Narayan in us will be aroused and the God-force will freely work in us. That is what the Adhyatmya Yoga demands from us. Then we can truly live in the spirit of the sloka—

'ত্বয়া হৃষিকেষ হৃদিস্থিতেন যথা নিযুক্তোঽস্মি তথা করোমি।'

Sree Sree Aurobinda says:—For your complete self-surrender and liberation, it is essential that you should be fully '*Nispriha*', '*Nirdwanda*' and '*Nirahankar*,' without any attachment and longing for things, free from like and dislike and all such dualities of life and free from egoism, for these are the chief enemies of self-surrender. You should know, that everything is sent for a purpose, and that purpose is evolution and real progress. You should see, God in all things and all happenings and try to understand, that it is for the cosmic purpose, that all things are sent to us and all forces are working for our real uplift. So you must accept with *bhakti*, whatever is sent to you by His Just Laws. Offer yourself up, completely to Him with deep devotion and with a spirit of sacrifice, for His work of the uplift of humanity and for your spiritual unfoldment, giving up your selfish desires, inclinations and egoism, and as your selfishness, *trishna*, self-will and egoism are completely effaced, or as your animal nature is completely effaced, you will be gradually filled with the Spirit of God and your inner Divinity will be aroused and manifested.

"Verily, those who worship Me with devotion (or *bhakti*,) they are in Me and I am also in them." (Geeta IX-29) That is, they are filled with the Spirit of God.

পবিত্রতা বা চিত্তশুদ্ধি

সকল পাপ কার্য্য, মনের সকল পাপ প্রবৃত্তি, পাপ চিন্তা, পাপ বাসনাদি এবং সকল প্রকার পাপ সঙ্গাদি পরিত্যাগই চিত্তশুদ্ধির প্রথম লক্ষণ। ক্রমে সকল স্বার্থবুদ্ধি, সকল দেবাকাঙ্ক্ষাদি ও নিজের স্বার্থ লাভাদি বিষয়ে আসক্তি ও কামনা, এবং অহঙ্কার আমিত্ব একেবারে ত্যাগ করিয়া, একেবারে স্বার্থ কামনা অহঙ্কার আত্মপরায়ণতাদি শূন্য হইয়া (selfless হইয়া,) জীব যখন পরমার্থে ও পরার্থে জাগ্রত হয় এবং ভগবানে প্রগাঢ় ভক্তি ও জীবে নিষ্কাম প্রেম হৃদয়ে বিশেষ জাগ্রত হয়, তখন তাহার প্রকৃত পবিত্রতা লাভ হইয়াছে বলা যায়। তখন তাহার পশুভাব বা আসুরিকভাব সম্পূর্ণ তিরোহিত হইয়া দেবভাব প্রকৃতভাবে জাগ্রত হইয়াছে বলা যায়। এইরূপ পবিত্রতা লাভ হইলে, তাহার প্রকৃত দেবত্ব লাভ হয় ও সে ব্রহ্ম লাভের অধিকারী হয়। আমাদের দৈবী-সম্পদ্ সমূহদ্বারা (সিংহবিক্রমে, অসঙ্গ অস্ত্র দ্বারা) ভিতরের পশুভাব বা আসুরিকভাব বা অসুরকে নিধন না করিতে পারিলে, ব্রহ্মময়ী মা আমাদের অন্তরে আবির্ভূতা হয়েন না।

শ্রীযুক্ত উমাচরণ মুখোপাধ্যায় মহাশয় মহাত্মা ত্রৈলঙ্গ স্বামীর তত্ত্বোপদেশের সার সংগ্রহে চিত্তশুদ্ধি সম্বন্ধে এইরূপ লিখিয়াছেন :—

"হিন্দুধর্ম্মের সার চিত্তশুদ্ধি। যাঁহারা হিন্দুধর্ম্মের যথার্থ মর্ম্মের অনুসন্ধানে ইচ্ছুক, তাঁহাদিগকে এই তত্ত্বের প্রতি সবিশেষ মনোযোগী হইতে হইবে। সকল প্রণালীর উপাসনা, সাকার বা নিরাকার উপাসনা, একেশ্বরবাদ বা বহু দেবভক্তি, দ্বৈত বা অদ্বৈতবাদ, জ্ঞানবাদ বা কর্ম্ম-বাদ বা ভক্তিবাদ, সকলই ইহার নিকট অকিঞ্চিৎকর। চিত্তশুদ্ধি হইলে

সকল মতই তাহার নিকট শুদ্ধ ; চিত্তশুদ্ধির অভাবে সকল মতই অশুদ্ধ। চিত্তশুদ্ধিই সকল ধর্ম্মের সার। যাহার চিত্তশুদ্ধি হইয়াছে, তিনিই শ্রেষ্ঠ হিন্দু, শ্রেষ্ঠ মুসলমান, শ্রেষ্ঠ বৌদ্ধ ইত্যাদি। যাঁহার চিত্ত শুদ্ধ হয় নাই, তাঁহার কোন ধর্ম্মই নাই ; তিনি আদৌ ধার্ম্মিক নহেন। চিত্তশুদ্ধিই ধর্ম্ম এবং ইহা হিন্দুধর্ম্মেই প্রবল।"

চিত্তশুদ্ধির অনেক প্রকার লক্ষণ :—

"প্রথম লক্ষণ ইন্দ্রিয়ের সংযম" (এবং মন হইতে সকল প্রকার পাপ ভাব ত্যাগ।) শেষ অবস্থার লক্ষণ :—সম্পূর্ণ ইন্দ্রিয় বিজয়, (অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্য) ও সকল স্বার্থকামনা, অহঙ্কার, আত্মপরায়ণতা একেবারে ত্যাগ করিয়া (selfless হইয়া) পরার্থে ও পরমার্থে ভাল ভাবে জাগ্রত হওয়া। (প্রথম অবস্থায়) ইন্দ্রিয় সংযম মানে "এমন বুঝিতে হইবে না, যে ইন্দ্রিয় সকলকে একেবারে উচ্ছেদ বা ধ্বংস করিতে হইবে। ইন্দ্রিয়কে সংযত অর্থাৎ আপন বশে আনিতে হইবে, তাহাদের বশে যাইবে না, ইহারই নাম ইন্দ্রিয় সংযম জানিবে। ঔদারিকতা এক প্রকার ইন্দ্রিয়পরায়ণতা ; কিন্তু এই ইন্দ্রিয়ের সংযম করিতে হইলে, এমন বুঝিতে হইবে না যে পেটে কখন খাইবে না।" "শরীর ও স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য যে পরিমাণ ও যে প্রকার আহারের প্রয়োজন, তাহা অবশ্য গ্রহণ করিতে হইবে। তাহাতে ইন্দ্রিয়সংযমের কোন বিঘ্ন হয় না।" "কেবল মাত্র কোন ইন্দ্রিয়ের বশবর্ত্তী না হইয়া, তাহাদিগকে আপন বশে আনা আবশ্যক। উত্তম আহারাদি অবিধেয় নহে, যদি তাহাতে স্পৃহা বা আসক্তি না থাকে। স্থূলকথা এই যে, ইন্দ্রিয়ে আসক্তির অভাবই ইন্দ্রিয়সংযম। আত্মরক্ষার্থে বা ধর্ম্মরক্ষার্থে অর্থাৎ ঐশিক নিয়ম রক্ষার্থে যতটুকু ইন্দ্রিয়ের চরিতার্থতা আবশ্যক, তদতিরিক্ত যে ইন্দ্রিয় পরিতৃপ্তির অভিলাষ করে, তাহার ইন্দ্রিয় সংযম হয় নাই ; যে না করে, তাহার হইয়াছে। যাহার

ইন্দ্রিয়পরিতৃপ্তিতে কোন আকাঙ্খা বা স্পৃহা নাই, কোন ভোগাসক্তি নাই, (কেবল কর্ত্তব্যবোধে বা চিত্তশুদ্ধির জন্য) ধর্ম্মার্থে মাত্র আছে, তাহারই ইন্দ্রিয় সংযত হইয়াছে।"

সঙ্গত্যাগী যোগী কর্ম্ম করে, শুধু আত্মশুদ্ধি তরে। গীতা ৫॥১১

কর্ম্মযোগীগণ কর্ম্মফলে আসক্তি কামনাদি পরিত্যাগপূর্ব্বক চিত্তশুদ্ধির নিমিত্ত শরীর দ্বারা, বুদ্ধি দ্বারা এবং আসক্তিবিহীন মন ও ইন্দ্রিয়াদি দ্বারা কর্ম্ম করিয়া থাকেন। (গীতা ৫॥১১)

"এমন অনেক লোক আছেন যে, লোকলজ্জায় বা লোকের নিকট প্রতিপত্তির জন্য কিম্বা ঐহিক উন্নতির জন্য, অথবা ধর্ম্মের ভাণে জিতেন্দ্রিয়ের ন্যায় কার্য্য করেন, কিন্তু ভিতরে ইন্দ্রিয়ের দাহ প্রবল।" তাঁহারা ইন্দ্রিয়সংযম বা চিত্তশুদ্ধির অনেক দূরে আছেন। "ইন্দ্রিয়-পরিতৃপ্তি কর বা না কর, যখন ভ্রমেও ইন্দ্রিয় পরিতৃপ্তির কথা বা কল্পনা মনে আসিবে না, কোনরূপ কাম-কল্পনা বা আলোচনা বা ইন্দ্রিয়তৃপ্তির আকাঙ্খাদি মনে আদৌ পোষণ করিবে না, মনে ভোগাসক্তি থাকিবে না, তখনই প্রকৃত ইন্দ্রিয়সংযম হইয়াছে জানিবে।" পাপচিন্তা বা কাম-কল্পনাদি অতীব অনিষ্টকারী সুতরাং সর্ব্বতোভাবে ত্যাজ্য। মনে সদা ইন্দ্রিয়ার্থে বৈরাগ্য ভাব জাগ্রত রাখিয়া ও কোনরূপ সৎসঙ্গাদির সাহায্যে মনকে উচ্চভাবে সদা পূর্ণ রাখিয়া চিত্ত পবিত্র করিবে। সর্ব্বদা মনকে উচ্চভাবে পূর্ণভাবে নিযুক্ত রাখিতে পারিলে, মন আর নিম্নগামী হইবে না। ইহাই পবিত্র জীবন লাভের প্রধান উপায়।

ইন্দ্রিয়সংযমের অভাবে যোগাভ্যাস, তপস্যা, উপাসনাদি সকলই বৃথা। সংসারধর্ম্মেও ইন্দ্রিয়সংযম হয়। আবার মন জয় যদি না হয়, তবে "অরণ্যে বাস করিয়া ইন্দ্রিয়তৃপ্তির উপাদান সকল হইতে দূরে গমন করতঃ" তপস্যাদি করিলেও ইন্দ্রিয়সংযম হয় না। "যে মৃৎপাত্র

অগ্নিসংস্কৃত হয় নাই, তাহা যেমন স্পর্শমাত্র টিকে না, তেমনই এই প্রকার ইন্দ্রিয়সংযমও স্পর্শমাত্র টিকে না।" "পরাশর ও বিশ্বামিত্র ঋষি ইন্দ্রিয় জয় করিতে পারেন নাই, কিন্তু ভীষ্ম ও লক্ষণ ইন্দ্রিয় জয় করিতে পারিয়াছিলেন।"

"ইন্দ্রিয়সংযম অপেক্ষাকৃত তুচ্ছ কথা। চিত্তশুদ্ধির এতদপেক্ষা (অন্য) গুরুতর লক্ষণ আছে। অনেকের ইন্দ্রিয় সংযত, কিন্তু অন্য কারণে তাহাদের চিত্ত শুদ্ধ নহে। ইন্দ্রিয় সুখসম্ভোগ করিব না, কিন্তু আমি ভাল থাকিব, আমায় সকলে ভাল বলিবে, আমার ধন সম্পদ হউক; আমার ভাল বাড়ী, ভাল গাড়ী, (ভাল মোটর) হউক, আমার সৌভাগ্য হউক, আমাকে সকলে ধার্ম্মিক বলুক, সম্মান ও প্রশংসা করুক, তাহারা সর্ব্বদা এইরূপ কামনা করে; এবং যাহাতে এই সব বাসনা পূর্ণ হয়, চিরজীবন সেই চেষ্টায় ও সেই উদ্যোগে ব্যস্ত থাকে। ইহাদের নিকট ধর্ম্ম কিছুই নহে, সৎকর্ম্ম কিছুই নহে, জ্ঞান ভক্তি কিছুই নহে। এইরূপ বিবিধ বাসনা ও স্বার্থপরতা বা আত্মপরায়ণতা চিত্তশুদ্ধির গুরুতর বিঘ্ন।" মনে বৈরাগ্য ভাব আনিয়া, সকল প্রকার স্বার্থকামনাও আত্মপরায়ণতার হ্রাস করিতে হইবে। মনের বাসনাদি উচ্চ দিকে পরিবর্ত্তিত করিয়া, ভগবৎ কার্য্যে অর্পণ করিয়া, মনকে উচ্চভাবে সদা পূর্ণ করিয়া, মনকে উচ্চগামী করিতে হইবে এবং ক্রমে সকল স্বার্থ কামনা, অহঙ্কার, আত্মপরায়ণতা, একবারে ত্যাগ করিয়া পরমার্থে ও পরার্থে জাগ্রত হইয়া, ভগবানে গাঢ় ভক্তি ও জীবেপ্রীতি ও করুণাতে হৃদয় পূর্ণ করিতে হইবে, তবে প্রকৃত-চিত্ত শুদ্ধি হইবে। "যখন আপনিও যেমন পরও তেমনি ইহা বুঝিব, যখন আপন

স্বপ্নেও যেমন দেখিব ও ভাবিব, পরকে ভিন্ন ভাবিব না, যখন আপনাকে ভুলিয়া পরার্থে ও পরমার্থে আপনাকে নিমজ্জিত করিয়া রাখিতে পারিব, তখন চিত্তশুদ্ধি হইয়াছে জানিব। এরূপ চিত্ত শুদ্ধ হইলে, তাহার লক্ষণ ঃ— (১) মনে স্বার্থ, কামনা, অহঙ্কারশূন্যতা, (২) হৃদয়ে শান্তি, (৩) পরে নিঃস্বার্থ ভালবাসা, ও জীবে প্রেম ও করুণা এবং (৪) ঈশ্বরে গাঢ় ভক্তি। এরূপ ব্যক্তির মনে নিজের বিষয় কোন স্বার্থকামনা অহঙ্কারাদি একেবারে থাকে না এবং তাহারই পশুভাব দূরীভূত হইয়া দেবত্বভাব লাভ হয়।

চিত্তশুদ্ধি সম্বন্ধে কতিপয় কথা

প্রকৃতি ভেদে সত্ত্ব রজঃ ও তমোগুণের আধিক্যানুসারে মানবগণের ধর্ম্ম সাধনের পন্থা বিভিন্ন। যিনি অতি সাত্ত্বিক, যিনি ভোগবাসনাকে জয় করিতে সমর্থ হইয়াছেন, তাদৃশ ব্যক্তির পক্ষে নিবৃত্তিমার্গই পন্থা। যাঁহারা রাজসিক ও তামসিক প্রকৃতিবিশিষ্ট, তাঁহাদের পক্ষে বিবিধ কামনাদি সঙ্গত ভোগের দ্বারা সঙ্গত মত তৃপ্তিসাধন করিয়া, ক্রমে বাসনার সঙ্কোচ করিয়া, এবং তৎসহ ভগবদ্ভক্তি ও জীবে দয়ার অনুশীলন দ্বারা, ক্রমে মন হইতে স্বার্থ বাসনাদির হ্রাস করাইয়া আধ্যাত্মিক উন্নতির পথে অগ্রসর করাইতে হয়। যে, যে প্রকৃতির লোক তার পক্ষে সেই মত কর্ম্ম ও বাসনাদি স্বভাবসিদ্ধ ও স্বাভাবিক। সেই কর্ম্ম হইতে ও তদনুরূপ কামনা হইতে তাহাকে এককালীন অন্তরিত করা যায় না; করিতে গেলে বিপরীত ফল হয়। চিত্তশুদ্ধির অন্তরায় স্বরূপ বিবিধ ব্যাভিচার উৎপাদিত হয়। সঙ্গত ভোগাদির দ্বারা প্রবৃত্তির ক্রমে সঙ্কোচ করিয়া নিবৃত্তির উৎপাদন ভিন্ন, নিরবিচ্ছিন্ন নিবৃত্তি

মনুষ্যের স্বভাববিরুদ্ধ ও তাহা সম্ভবপর হয় না। (জন্মজন্মান্তরের) কর্ম্মসম্ভূত বাসনা কর্ম্ম ভিন্ন ক্ষয় হয় না।

দুঃসঙ্গ বা বিষয়ের সঙ্গ বা বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদির সঙ্গে মনে বাসনা উদ্দীপিত হয়। বিষয়ের স্মরণ, চিন্তা, কল্পনা, আলোচনাদি করিলেই উহাও একরূপ বিষয়ের সঙ্গই করা হয়। "সঙ্গাৎ সংজায়তে কামঃ।" (গীতা ২৷৬২) সঙ্গ হইতে মনে কামনা সঞ্জাত হয়। এইজন্য এসব সঙ্গ ত্যাজ্য এবং সঙ্গ ও চিন্তা সম্বন্ধে সর্ব্বদা সতর্কতার প্রয়োজন; এবং সর্ব্ববিধ কুসঙ্গ (কুচিন্তা কুআলোচনাদি) ও কুকার্য্যাদি অবশ্যই ত্যাজ্য।

বারদীর ব্রহ্মচারী বাবার উপদেশঃ—উচ্ছৃঙ্খলতা বা অসঙ্গত উপভোগে কামনার বৃদ্ধি হয় এবং বিচার পূর্ব্বক সঙ্গত ভোগে বাসনার ও কর্ম্মের ক্ষয় হয়। এক শাস্ত্রকার বলিয়াছেন ঃ—

"ন জাতু কামঃ কামানামুপভোগেন শাম্যতি।
হবিষা কৃষ্ণবর্ত্মে´ব ভূয় এবাভিবর্দ্ধতে।" মনুসংহিতা।

অর্থাৎ ভোগ্যবস্তুর উপভোগের দ্বারা কামনার নিবৃত্তি হয় না। অগ্নিতে যেমন ঘৃতাহুতি দিলে, উহা অধিকতর প্রজ্বলিত হইয়া উঠে, বাসনাগ্নিও তেমনি উপভোগের দ্বারা ও উচ্ছৃঙ্খল কল্পনা দ্বারা বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। পক্ষান্তরে অপর শাস্ত্রকার বলিয়াছেন—"মাভুক্তং ক্ষিয়তে কর্ম্ম।" অর্থাৎ বিনা ভোগে কর্ম্মের ও বাসনার ক্ষয় হয় না। উচ্ছৃঙ্খলতা বা উপভোগেই কর্ম্ম ও বাসনার বৃদ্ধি ও সঙ্গত ভোগেই কর্ম্ম ও বাসনার ক্ষয় হয়। কর্ম্মসম্ভূত বাসনা কর্ম্ম দ্বারা ভিন্ন নির্ম্মূলিত হয় না।

এজন্য উচ্ছৃঙ্খলতা ও অসঙ্গত উপভোগ ত্যাগ করিয়া ও উচ্ছৃঙ্খল কল্পনা ত্যাগ করিয়া, বিচার পূর্ব্বক সঙ্গত ভোগ দ্বারাই জন্মজন্মান্তরের

কর্ম্মসম্ভূত বাসনার ক্ষয় বা সঙ্কোচ করিতে হয়। গীতায়ও আছে—সংযত-চিত্ত ব্যক্তি, রাগ (আসক্তি) ও দ্বেষাদি ত্যাগ করিয়া, আসক্তিহীন আত্ম-বশীভূত (মন ও) ইন্দ্রিয় দ্বারা (সঙ্গত মত) বিষয় ভোগ করতঃ (বাসনার ক্ষয় করিয়া) অন্তঃকরণের প্রসাদ বা প্রসন্নতা লাভ করেন। (২॥৬৪)

রাগদ্বেষবিযুক্তৈস্তু বিষয়ানিন্দ্রিয়ৈশ্চরন্।
আত্মবশ্যৈর্বিধেয়াত্মা প্রসাদমধিগচ্ছতি॥ গীতা ২॥৬৪

চিত্তপ্রসাদ জন্মিলে সমস্ত দুঃখের বিনাশ হয় এবং প্রসন্নচেতা ব্যক্তির বুদ্ধি শীঘ্রই (আত্মাতে) প্রতিষ্ঠিত হয়। (গীতা ২॥৬৫)

যাহারা অবশীভূত মন দ্বারা ইন্দ্রিয়েতে রত হয়, ঝড়ে সমুদ্রে তরণীর ন্যায় তাহাদের প্রজ্ঞা লুপ্ত হয়। (গীতা ২॥৬৭)

অজিতেন্দ্রিয় ব্যক্তির শ্রেষ্ঠ বুদ্ধি বা প্রজ্ঞা নাই, ভাবনা (বা আত্মধ্যান) নাই ; আত্মধ্যানহীন ব্যক্তির শান্তি (বা চিত্তের উপরতি) নাই এবং শান্তিহীন ব্যক্তির সুখ (বা মোক্ষানন্দ) কোথায়? (গীতা ২॥৬৬) হে মহাবাহো! যাঁহার সমস্ত ইন্দ্রিয় স্ব স্ব বিষয় হইতে সর্ব্বোতোভাবে নিগৃহীত হইয়াছে, তাঁহারই বুদ্ধি (ও প্রজ্ঞা) (আত্মাতে) স্থিরতা প্রাপ্ত হইয়াছে ; (অর্থাৎ তিনিই স্থিতপ্রজ্ঞ।) (গীতা ২॥৬৮)

অবশীভূত মন দ্বারা ইন্দ্রিয়েতে রত হইলেই কামনাগ্নি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। আত্মবশীভূত আসক্তিহীন মন দ্বারা সঙ্গত ভোগে বাসনার ক্ষয় ও চিত্তপ্রসাদ লাভ হয়; চিত্তপ্রসাদ লাভ হইলে শীঘ্রই তাহার বুদ্ধি আত্মাতে স্থিরতা প্রাপ্ত হয়। অতএব গৃহীদের পক্ষে সকল প্রকার উচ্ছৃঙ্খলতা, উচ্ছৃঙ্খল কল্পনা ও কুসঙ্গাদি ত্যাগ করিয়া বিচারপূর্ব্বক আসক্তিহীন মন দ্বারা সঙ্গত ভোগে বাসনার ক্ষয় করাই উপযুক্ত পন্থা। স্বার্থ কামনাদি ত্যাগ বা হ্রাস না হইলে, শ্রেষ্ঠ বুদ্ধি লাভ হয় না, মনও উচ্চ দিকে যায় না এবং বুদ্ধিও আত্মাতে স্থিরতাপ্রাপ্ত হয় না।

ধীরে ধীরে সঙ্গত উপায়ে বাসনার ক্ষয় ব্যতীত রাজসিক তামসিক ব্যক্তিরা হঠাৎ একবারে সর্ব্ববাসনা ত্যাগ করিতে পারে না। এতদ্ব্যতীত বিবেকযুক্ত বিচার দ্বারা মনে বৈরাগ্য আনয়ন, স্বাধ্যায়, সৎসঙ্গ, সকল প্রকার দুঃসঙ্গ ও মায়িক বিষয়ের সঙ্গ ও চিন্তা ত্যাগ এবং নিষ্কাম কর্ম্মযোগ দ্বারা বাসনার ক্ষয় হয়। সাধারণ রাজসিক, তামসিক ভাবাপন্ন সাংসারিক মানবের পক্ষে সকল পাপ ও উচ্ছৃঙ্খলতা ত্যাগ, কুকাজ, কুসঙ্গ ও কুচিন্তাদি ত্যাগ, বিচারপূর্ব্বক (বশীভূত আসক্তিহীন মন ও ইন্দ্রিয় দ্বারা) সঙ্গতভোগ ও তাহার আশ্রমোচিত যাবতীয় কর্ম্ম, সঙ্গ ত্যাগ করিয়া (অর্থাৎ আসক্তি বাসনা মমত্ববুদ্ধি ও কর্তৃত্বাভিমান পরিত্যাগ করিয়া,) নিষ্কামভাবে কর্তব্যবোধে ও ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করিয়া গেলে, এবং স্বাধ্যায় ও সৎসঙ্গাদির সাহায্যে ক্রমে সকল বাসনার ক্ষয় বা সঙ্কোচ হইবে ও ক্রমে বৈরাগ্যাদি লাভ হইবে। সম্যক্ দৃষ্টি ও বিবেকযুক্ত বিচারের দ্বারা বিষয়তৃষ্ণা, বিষয় চিন্তা ও বিষয়ানন্দে অশেষ দোষদর্শনে সমর্থ হইলে, তখন উহাতে বৈরাগ্য আসিবে। তখন মনে সদা বৈরাগ্যভাব পোষণ দ্বারা বাসনার ক্ষয় ও ইন্দ্রিয়কে সংযত করিতে হইবে। এইরূপভাবে ক্রমে বাসনার ক্ষয় ও তৎসহ ভগবানে ভক্তি ও জীবে প্রীতি ও দয়ার অনুশীলন করিয়া ও ক্রমে বৈরাগ্যও উচ্চ সাত্ত্বিক ভাব মনে সদা পোষণ দ্বারা এবং শম, দম, তিতিক্ষাদির সাহায্য ক্রমে চিত্তশুদ্ধ করিতে হইবে। সাধারণ সাংসারিক মানুষ যাদের মনে রাজসিক তামসিক ভাব আছে বা প্রচ্ছন্ন ভোগেচ্ছা আছে, তাহারা হঠাৎ একবারে পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য বা সন্ন্যাস গ্রহণ করিলে পতনের আশঙ্কা থাকে। বৌদ্ধযুগের শেষে অনেক বৌদ্ধসন্ন্যাসীর ও ইউরোপে **Middle Age**-এ অনেক খ্রীষ্টীয় **Monk** ও **Nun**দের এই কারণে পতন হইয়াছিল। চিত্তশুদ্ধিলাভের পূর্ব্বে সন্ন্যাসগ্রহণে চিত্তের চাঞ্চল্য ঘটে ও

পতনের আশঙ্কা বিশেষ থাকে। এইজন্য গীতায় ভগবান বলিয়াছেন— নিষ্কাম কর্ম্মযোগ ব্যতীত সন্ন্যাস সাধন করা দুঃখের হেতু ও তজ্জন্য একরূপ অসম্ভব, (কারণ নিষ্কাম কর্ম্মযোগ বিনা সহজে চিত্তশুদ্ধ হয়না); কিন্তু নিষ্কাম কর্ম্মযোগযুক্ত মুনি অচিরেই ব্রহ্মপ্রাপ্ত হয়েন। (গীতা ৫॥৬)

কিন্তু যিনি অতি সাত্ত্বিকভাবাপন্ন, যিনি অশেষ দুঃখের নিদান বাসনাকে জয় করিতে পারিয়াছেন ও সংসারের যাবতীয় ভোগ যাঁহার নিকট কাকবিষ্ঠার তুল্য ঘৃণ্য, তাদৃশ উচ্চাধিকারীর পক্ষে নিবৃত্তিমার্গই প্রশস্ত। এই পথের প্রধান সম্বল ভক্তি ও জ্ঞান, এবং বিবেক বৈরাগ্য, শম দম তিতিক্ষা সমাধান ও শ্রদ্ধা। ইহার সাহায্যে জপ, ধ্যান উপাসনাপরায়ণ হইয়া, সাধন করিতে করিতে, ক্রমে পবিত্রতা ও ভক্তি বৃদ্ধি হয়। ভক্তি বৃদ্ধির সহিত ক্রমে ব্রহ্মনির্ভরতা ও যোগাদির সাহায্যে যথাকালে অদ্বয় ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হয়।

Sri Sri Aurobindo says :—"It is a principle of Nature, that in order to get rid of a powerful tendency, it has first to be exhausted by *bhog* or enjoymet, afterwards to be dominated and weakened by *nigraha* or control and finally, when it is weak to be get rid of by rejection or self-dissociation." "When once a thing (or tendency) is born, it must have its youth, growth, enjoyment, life, final decay and death. When once an impetus has been given by *Prakriti*, she insists that the velocity shall spend itself by natural exhaustion, before it shall cease. To arreast the growth or speed unseasonalby by force" or *nigraha*, can be effective for a short time only. It may be

checked for a time, but the unsatisfied nature, eventually "gathers an immense force and returns with extraordinary violence." There are two ways of effective control : (1) By substitution or replacing the passion with thoughts of opposite or higher nature. In case of lust, substitute it with meditation of *bairagya*, purity and *bhakti*, in case of anger, substitute it with thoughts of forgiveness, forbearance and love. (2) "The second method is to give (resonable) bhog or enjoyment to the passion" and "when it is satisfied" or "somewhat exhausted with repeated resonable enjoyment and coertion," it becomes weak and spent and a reaction comes of the opposite tendency." That moment should be seized for *nigraha* or control and when sufficiently controlled and weakened, the rejection would be effective. When the '*dhriti*' is strong, *nigraha* would not be effective.

শ্রীশ্রীগুরু মহারাজ একদা এক গৃহী শিষ্যকে লিখিয়াছিলেন :— "উপযুক্ত সময়ের পূর্ব্বে বিষয় ছাড়িলেই কি বিষয়ের গন্ধ দূর হয়? তাহা হয় না। ঘায়ের উপরে যে চটা পড়ে, উহা পড়িয়া যাইবার একটা সময় আসে। তাহার পূর্ব্বে উঠাইলে, পুনরায় ঘা নূতন হইয়া উঠে; তাই সেই সময়ের অপেক্ষা করিতে হয়। তাই বলি, যখন বিষয় ছাড়িবার সময় আসে, সেই সময়ে বিষয়ই বিষয়ীকে ছাড়িয়া যায়। সেই হইল উপযুক্ত সময়, এবং তাহাই বিষয় ছাড়িবার অবস্থা। উহার পূর্ব্বে বিষয় ছাড়িতে গেলে, বিষয়ই জোরে চাপিয়া ধরে।"

প্রবৃত্তি পথে যাইয়া বিবিধ ভোগান্তে যখন বুঝা যাইবে যে, সংসারের যাবতীয় ভোগৈশ্বর্য্য ও ক্ষমতাদি অচিরস্থায়ী ও মানবকে যথেষ্ট তৃপ্তি দান করিতে পারে না, বাসনা থাকিলেই ধাক্কা আসে, তখন সে নিবৃত্তি পথে যায় ও সংযম ও সাধনাদি দ্বারা উচ্চাবস্থা ও উচ্চতর আনন্দ লাভ করে।

পবিত্রতা বা চিত্তশুদ্ধিলাভের কতকগুলি উপায়

১। স্মরণ, মনন, নিদিধ্যাসন ও প্রার্থনা

ব্রহ্মলাভের জন্য চিত্তের পবিত্রতা ও চিত্তের নিস্তরঙ্গ অবস্থালাভের প্রয়োজন। চিত্তশুদ্ধিলাভের জন্য সকল পাপ প্রবৃত্তি, ষড়রিপু আদি ও স্বার্থকামনাদি, দৃঢ়চেষ্টা ও সাধনা দ্বারা জয় করিয়া চিত্তকে সুপবিত্র, অচঞ্চল ও নিস্তরঙ্গ করিতে পারিলে, তবে আমাদের অধ্যাত্মদৃষ্টি লাভ হইবে ও ব্রহ্মানুভূতির ক্ষমতা হইবে। চিত্তশুদ্ধি লাভের নানা উপায় আছে।

মহাত্মা বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী মহাশয় বলিয়াছেন, সাধনে একাগ্রতা ও চিত্তশুদ্ধি লাভের জন্য—"সদা তাঁর স্মরণ, মনন (চিন্তন) ও নিদিধ্যাসন (ধ্যান) এই তিনটী শ্রেষ্ঠ উপায়"। "আর মনের সদা সঙ্কল্প বিকল্প ত্যাগ চাই, (অর্থাৎ নিজের স্বার্থযুক্ত ইচ্ছা অনিচ্ছা পরিত্যাগ করিয়া সদা তাঁর ইচ্ছাধীনভাবে চলা চাই) ও সৎসঙ্গ, সর্ব্বদা নিত্যানিত্য বিচার ও সর্ব্বদা ভগবানের নামজপ, এই সব উপায় অবলম্বনে চিত্তশুদ্ধি ও চিত্তের একাগ্রতা লাভ হইবে।"

(১ ও ২) "প্রথমে স্মরণ—অর্থাৎ ভগবান আছেন, এইটী সদা স্মরণ কর্ত্তে হবে।" শ্রীভগবান পরমাত্মারূপে আমাদের অন্তরে বাহিরে সদা রহিয়াছেন। তিনি শিবস্বরূপ অর্থাৎ মঙ্গল ও কল্যাণস্বরূপ, আমাদিগকে কর্ম্মচক্রের মধ্যে দিয়ে ধীরে ধীরে কল্যাণ ও উন্নতির পথে লইয়া

যাইতেছেন—এইটী সদা স্মরণ মনন করিতে হবে। তিনি কৃপাসিন্ধু, জীবের অকৃত্রিম সুহৃদ (গীতা ৫॥২৯) ও আশ্রয়, এইটা—জান, বুঝ ও এইভাবে তাঁর স্মরণ ও মনন কর। তিনি—

গতির্ভর্ত্তা প্রভুঃ সাক্ষী নিবাসঃ শরণং সুহৃদ। (গীতা ৯॥১৮)

"The Principle which gives life dwells in us, and without us, is undying and eternally beneficient, is not heard, or seen, or smelt, but is perceived by the man, who desires perception."—Light on the Path.

স্বর্গীয় বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামীর নিকট তাঁর প্রিয় শিষ্য কুলদানন্দ ব্রহ্মচারী মহাশয় দীক্ষা লইবার পূর্ব্বে তাঁর সহিত দেখা করিতে যাইয়া তাঁকে প্রশ্ন করেন—"বাড়ী গিয়ে কি নিয়মে চলবো ?"

গোঁসাঞজী—"নিয়ম আর কি ? বেশ পবিত্র ভাবে থাকবে। মনে কোন খারাপ চিন্তা আসতে দিবে না। ওতে বড় অনিষ্ট হয়। মনটি সর্ব্বদা পবিত্র ও প্রফুল্ল রাখবে। চিত্তটি প্রফুল্ল না রাখলে ধর্ম্মকর্ম্ম কিছুই হয় না। খুব কাতর হয়ে ভগবানের চরণে প্রার্থনা করতে হয়। আর প্রার্থনা ভাবটী সর্ব্বদা মনে রাখতে হয়।" (সব সময়ে, সবস্থানে, সব ঘটনায় তাঁকে ভক্তিপূর্ব্বক স্মরণ মনন করবে।) "লেখা পড়া বা কাজ-কর্ম্ম করার সময়ে, কথাবার্ত্তা বলার সময়, পথে ঘাটে চল্‌তে ফিরতে, সর্ব্বদাই ৫।৭ মিনিট অন্তর অন্তর একটু অবসর নিয়ে, ৪।৫ মিনিট ভগবানকে (ভক্তিপূর্ব্বক) স্মরণ করিত হয়। তিনি সর্ব্বদাই সঙ্গে সঙ্গে রয়েছেন ; আমাকে (বা জীবগণকে) কত ভালবাসেন, প্রতিক্ষণ কত প্রকারে দয়া করেছেন—এই সব মনে মনে চিন্তা করে পুনঃ পুনঃ তাঁহাকে (ভক্তিপূর্ব্বক) নমস্কার করতে হয়। এই ভাবে প্রতি কার্য্যে তাঁহাকে স্মরণ মনন করে চললে, অতি অল্প সময়েই তাঁহার কৃপা উপলব্ধি হয়।"

(৩ ও ৪) নিদিধ্যাসন ও প্রার্থনা—গোঁসাঞজীর উক্তি—"গরু যেমন জাবর কাটে, স্মরণ মননে যাহা স্বাদ পাইয়াছ, পুনঃ পুনঃ তাহা ভোগ কর ও ভক্তি পূর্ব্বক তাঁহার নামজপ কর ও তাঁহাকে ধ্যান কর।" এইরূপে ভক্তিপূর্ব্বক সর্ব্বদা তাঁহার স্মরণ, মনন, প্রার্থনা ও জপ-ধ্যানে জীবনটাকে জাগ্রত জীবন্ত প্রার্থনারূপে পরিণত করিতে পারিলে. খুব অল্প সময়ে বিশেষ ফললাভ হইবে। দীন কাঙ্গাল হ'য়ে তাঁহার নিকট প্রার্থনা করিতে হয়। গোঁসাঞজীর উক্তি—"একবার মাকে ডাক—শিশু যেমন মাকে ডাকে, একবার তেমনি ভাবে কাতর হয়ে ডাক। মায়ের কত দয়া। আমার মত পাপীকে যখন মা কৃপা করেছেন, তখন কেহই বঞ্চিত হবে না। বিশ্বাস করে মাকে ডাকলে নিশ্চয়ই মাকে পাবে। আমি যথার্থ কথা বল্‌ছি, নিজ জীবনে দেখা কথা বল্‌ছি, সরলভাবে মাকে ডাক্‌লেই মাকে পাওয়া যায়। একবার মাকে ডেকে দেখ; একটীবার তেমনভাবে মাকে ডেকে দেখ, নিশ্চয়ই তিনি দয়া করবেন। জয় মা! জয় মা !! জয় মা !!! তুমিই সত্য! তুমিই সত্য !! তুমিই সত্য !!!"

* * *

(২) মনন মানে চিন্তন বা চিন্তা করা। সৎসঙ্গে ও স্বাধ্যায়ে অর্থাৎ সৎগ্রন্থ ও ধর্ম্মশাস্ত্রাদি পাঠ হইতে, যাহা আমরা উপদেশরূপে পাই, তদ্বিষয় মনোযোগের সহিত গভীরভাবে চিন্তা করিলে তাহা তলাইয়া ভাল ভাবে বোঝা যায়, ও তাহা আরো ভালভাবে হৃদয়ঙ্গম হয়। আমরা প্রকৃতপক্ষে যাহা কিছু পাই, তাহা এইরূপ ধৈর্য্যের সহিত চিন্তন বা মননের দ্বারাই পাই। Lock said—"Reading furnishes the mind, with the materials for knowledge and it is thinking

that makes what we read, our own. We are of the ruminant kind. It is not enough to cram ourselves with good loads of collections, unless we must chew and thoroughly masticate them by patient thinking, they will not be assimilated and will not give us real strength and nourishment."

এইজন্য কোন বিষয় ভাল করিয়া অধিগত করিতে হইলে, তাহা প্রথমে ভালরূপে মনযোগ ও চিন্তার সহিত পড়িয়া, উহা শৃঙ্খলার সহিত বিভাগ করিতে হইবে বা শৃঙ্খলাভাবে বিভাগ করিয়া লিখিতে হইবে, তৎপর পুনঃ পুনঃ উহা গভীর চিন্তার সহিত পাঠ করিতে হইবে। (To master any subject, first after reading it carefully with attention and reflection, we must write it down methodically classifying it and then repeatedly study it with patient thinking. By this method we can master it thoroughly and keep it in memory.) এইরূপ শৃঙ্খলামত বিভাগ ও মননের দ্বারা, আমরা উহা ভাল ভাবে অধিগত করিতে পারিব। ধৈর্য্যের সহিত মনন বা চিন্তন ব্যতীত কিছুই তলাইয়া ভালভাবে অধিগত করা যায় না। এইজন্য মননের বিশেষ আবশ্যক আছে। সর্ব্ব বিষয়েই ধৈর্য্য ও মনোযোগের সহিত চিন্তা ও বিচার করিয়া দেখিয়া, ওজন ও তুলনা করিয়া বুঝিয়া, তবে তার সত্যতার বিষয় গ্রহণ করিতে হইবে। মনোযোগ ও চিন্তন দ্বারাই আমরা তলাইয়া ভালভাবে উপলব্ধি করিতে সমর্থ হই।

(৩) যাহা শ্রবণ, মননের দ্বারা পাওয়া গেল, তাহার পুনঃ পুনঃ ধ্যান করাকেই নিদিধ্যাসন বলা যায়। যথা:—পরমাত্মা অন্তরে

রহিয়াছেন, তাঁহাকে পাইবার জন্য এইরূপে চিত্তশুদ্ধি করিতে হইবে, চিত্ত শুদ্ধ ও প্রশান্ত না হইলে তাঁকে উপলব্ধি হইবে না ও এইরূপ প্রণালীমত জপ ধারণা ধ্যান করিতে হইবে, তাহা মনন দ্বারা ভালরূপে বুঝিয়া লইয়া, প্রণালীমত তাঁহার ধারণা ও ধ্যান করাকে নিদিধ্যাসন বলা যায়। নিদিধ্যাসন মানে—একাগ্র ধ্যান। কোন বিষয় তন্ময় হইয়া চিন্তা বা ধ্যান করাকেও নিদিধ্যাসন বলা যায়। ধারণা, ধ্যান ও সমাধির অবস্থাকেও নিদিধ্যাসন বলা যায়। ধ্যান একাগ্র ও গাঢ় হইলেই সমাধি লাভ হয়। পরমাত্মাকে লাভ করিতে হইলে, এইজন্য স্মরণ, মনন ও নিদিধ্যাসনের বিশেষ আবশ্যকতা আছে। ইহার অভ্যাসে চিত্ত শীঘ্র ভগবানে একাগ্র হয়। সুষ্ঠু শীলপালন (বা চিত্তের অপবিত্রতা দূরীকরণ) ও ভক্তিপূর্ব্বক নাম সমীরণ (অর্থাৎ স্মরণ মনন কীর্ত্তন জপ ধ্যান প্রার্থনাদি) দ্বারায় চিত্ত শুদ্ধ ও একাগ্র হইলে, তাঁকে উপলব্ধি করিতে সমর্থ হওয়া যায়।

পুরীর বাসুদেব মহারাজ আমাকে বলিয়াছিলেন—ভক্তিলাভ জন্য, শ্রবণ, কীর্ত্তন, পাদসেবন, বন্দন, পূজন, স্মরণ, মনন, জপ, নিদিধ্যাসন, প্রার্থনাদি সদা করিলে ভক্তি বৃদ্ধি হয়। নম্রতা ও দীনতা মনে না এলে, ভক্তি তাদৃশ হয় না। তদাকার হয়ে যাওয়া, মনে করা দোষ, এতে অহঙ্কার ভাব মনে হয়। তাঁর নিকট কিছুই চাহিবে না, কোন কামনাই করিবে না, তিনি যা দেওয়ার দিবেন। মনে প্রকৃত প্রেমভক্তি হওয়া চাই, তাকেই অনন্যভক্তি বলে, তা হতেই তাঁকে পাওয়া যায়।

(৪) ভগবানের উপাসনা বা প্রার্থনাও চিত্তশুদ্ধি লাভের আর একটী প্রধান উপায়। এ বিষয়ে উপাসনাযোগ অধ্যায়ে পরে লিখিত হইবে। নামসাধন, জপ ধ্যানাদিও একপ্রকারের উপাসনা।

(২) নামসাধন, শীলপালন ও অষ্টাঙ্গ মার্গ গ্রহণ

মহাত্মা বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামীর মতে ধর্ম্মজীবন সাধন করিয়া পবিত্রতা লাভ করিতে হইলে, প্রধানতঃ এই কয়টী সাধন বা পালন করিলে ভাল হয় ঃ—(১) নামসাধন, (২) অহিংসা বা জীবে প্রেম, (৩) সত্য, (৪) ব্রহ্মচর্য্য বা বীর্য্য ধারণ, (৫) ধৈর্য্য (৬) ও মানশূন্যতা।

বৌদ্ধমতেও ধর্ম্মলাভের উপায় ইহাই। বৌদ্ধমতে নামসাধন, শীলপালন, অষ্টাঙ্গ মার্গ গ্রহণ ও চার ধ্যান অভ্যাস এবং সাত পারমিতার অনুশীলনই ধর্ম্মলাভের ও পবিত্রতা লাভের প্রধান উপায়। শীলপালন মানে—ষড়রিপু আদি চিত্তের যাবতীয় অপবিত্র ভাব দূরীকরণ। বুদ্ধদেবের প্রধান ছয় শীল ইহা ঃ—(১)অহিংসা ঃ—কোন জীবকে হিংসা বা হত্যা বা আঘাত করিবে না। তাহার শরীরে বা মনে কোনরূপ আঘাত করিবেনা বা কোনরূপ কষ্ট দিবে না। সর্ব্বজীবে অহিংসা, সমপ্রাণতা, সহানুভূতি, করুণা ও মৈত্রী বা প্রেম বিস্তার করিবে। (২) অস্তেয় ঃ—যাহা তোমার নহে বা যাহা তোমাকে দেওয়া হয় নাই, তাহা কদাচ তুমি গ্রহণ বা অপহরণ করিবে না বা অধিকার করিবে না এবং অন্যের অপহরণ কার্য্যের সহায়তা বা অনুমোদন করিবে না। সর্ব্বরূপ স্বার্থমূলক লোভ ও কামনা ত্যাগ করিবে। (৩) সত্য ঃ—সকল প্রকার মিথ্যা, মিথ্যাচার, কাপট্য, প্রবঞ্চনাদি ত্যাগ করিবে ও সকল প্রকার মিথ্যার সহিত সর্ব্বরূপ সংশ্রব ত্যাগ করিবে। এবং সরলতা, আর্জ্জব ও সত্যকে অবলম্বন করিয়া চলিবে। সত্য কথা বলিবে। সত্য পালন করিবে ও সদা সত্য পথে চলিবে। (৪) আকাম বা ব্রহ্মচর্য্য। গৃহীর পক্ষে সর্ব্বপ্রকার ব্যভিচার ও উচ্ছৃঙ্খলতা ত্যাগ ও ইন্দ্রিয়সংযম

পালন; এবং সন্ন্যাসীর পক্ষে কায়মনোবাক্যে ব্রহ্মচর্য্য পালন। (৫) অক্রোধ, ক্ষান্তি:—সর্ব্বপ্রকার ক্রোধ, বিরক্তি, বিদ্বেষ ত্যাগ করিবে এবং ক্ষমা ও সর্ব্বাবস্থায় অসীম ধৈর্য্য ও মনের অচাঞ্চল্য রক্ষা করিবে। (৬) নিরহঙ্কার:—অহঙ্কার, দম্ভ, গর্ব্ব, অভিমান, আমি-আমার ভাব ও মমত্ব বুদ্ধি ত্যাগ করিবে এবং সর্ব্বপ্রকার আমিত্ব, আত্মপরায়ণতা ও তৃষ্ণাদি বিষয়ে উপেক্ষা বা ত্যাগ করিয়া জীবের হিতে ও জীব কল্যাণ-কার্য্যে আত্মোৎসর্গ করিবে।

নামসাধন

নাম সাধন:—বৌদ্ধমতে নামসাধন বা মন্ত্র জপ আছে। হিন্দু সাধকগণ যেরূপ অনেকে মালা ঘুরাইয়া জপ করেন, সেইরূপ বৌদ্ধ লামাগণ তাঁদের **prayer wheel** ঘুরাইয়া সর্ব্বদা নামসাধন করিয়া থাকেন। বড় বড় বৌদ্ধ-মঠে সর্ব্বসময়ে নিরন্তর **prayer wheel** ঘুরান হয়—দেখা যায়। ইহা নামসাধনেরই রূপান্তর মাত্র বা বিকৃতিও বলা যাইতে পারে। যন্ত্রের মত (mechanically) নামসাধন করিলে, কোন ফল হয় না। প্রাণের আগ্রহের সহিত নামসাধন করিতে হয়। নামসাধন একপ্রকার ব্রহ্মের উপাসনা মাত্র; তাঁহাকে ভক্তিপূর্ব্বক স্মরণ, মনন ও জপ ধ্যান করাকে নামসাধন বা নাম সমীরণ বলা যায়। একটী ভাব আশ্রয় করিয়া ভক্তিপূর্ব্বক ভগবানের নাম বা মন্ত্র পুনঃ পুনঃ উচ্চারণ বা জপ দ্বারায়, সেই ভাবকে ঠিক রাখিয়া উপাসনা করাকে নামসাধন বলা যায়। নামসাধনে ভক্তি ও মনোযোগের অভাব হইলে, ফল তাদৃশ হয় না। ঠিক মত নামসাধন করিতে পারিলে, ভগবানে মন একাগ্র হয়। নামসাধন সম্বন্ধে পূর্ব্ব এক অধ্যায়ে বলা হইয়াছে।

স্বর্গীয় মহাত্মা বিজয়কৃষ্ণ গোঁসামীজির উক্তি হইতে—'সর্ব্বদা

সর্ব্বাবস্থায় (ভক্তিপূর্ব্বক ভগবানে মনোযোগ স্থাপন করিয়া) নাম সাধন করিবে।" "শ্বাসে প্রশ্বাসের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় প্রণালীমত নাম করিবে। ইহা হঠাৎ একবারে হয় না। চেষ্টা থাক্‌লে হবেই। ক্রমে ক্রমে অভ্যাস হবে, পরে তন্ময় হ'য়ে নামে ডুবে থাক্‌তে হবে।" "নাম অক্ষর বা শব্দ নয়, উহা শক্তি। নাম সর্ব্বশক্তি সমন্বিত বীজ।" (ভক্তি ও নিষ্ঠা সহকারে ঠিকমত সাধন করলে, নামকে ইচ্ছানুরূপ গুণ বা আকারে বা শক্তিতে পরিণত করা যায়।) "কাম ক্রোধ, লোভ, অহঙ্কার ও দ্বেষ, ইহারা নরকের দ্বার স্বরূপ। একমাত্র ভগবানের ভজন দ্বারা ইহাদের মুখ ফিরাইয়া দিতে পারিলেই নিষ্কৃতি। তখন ইহারা ভজনের সহায় ও বন্ধু হয়। ভক্তিপূর্ব্বক শ্বাসপ্রশ্বাসে নাম করিলেই ক্রমে ইহাদের উৎপাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। এমন সহজ উপায় আর নাই। (ভক্তিপূর্ব্বক ভগবানের নাম প্রণালীমত সাধন করিতে পারিলে, মনের সকল পাপ দোষ মলিনতা ও কাম-ক্রোধদ্বেষাদি ষড়রিপুগণ নষ্ট হয় এবং মন পবিত্র ও প্রফুল্ল হয়। এইরূপ নামসাধন বা জপ হইতে ক্রমে ধারণা, ধ্যান ও সমাধি অবস্থা লাভ করিয়া, যথাকালে পরাজ্ঞান ও ব্রহ্ম লাভ হয়।) সকল প্রলোভন পরীক্ষা হইতে উত্তীর্ণ হওয়ার একমাত্র উপায় ভক্তিপূর্ব্বক নামসাধন করা। ঐরূপ সময় ঠিক থাক্‌তে পার্‌লেই হইল। নামে রুচি জন্মিলে, কোন প্রলোভন পরীক্ষায় কিছু করিতে পারে না। নামে রুচি না জন্মান পর্য্যন্তই বিপদের আশঙ্কা। শ্বাসে প্রশ্বাসে নিষ্ঠাপূর্ব্বক নাম কর্‌তে কর্‌তেই ক্রমে নামে রুচি জন্মে। (মন হইতে যতই সর্ব্ব বাসনাদি অপসারিত হয়, ততই ক্রমে নামে রুচি জন্মে।) এইরূপ নামসাধন করিতে পারিলে, প্রারব্ধের ফলও ক্ষয় হয় ও চিত্তের সকল পাপ মলিনতা, সংশয় নষ্ট হইয়া চিত্ত শুদ্ধ হয়।" "সকল উৎপাত ও অনর্থের শান্তি

হয় ও ক্রমে উচ্চাবস্থা লাভ হয়। ভগবানে বিশ্বাসও হয়। ঠিকমত নামসাধন দ্বারা সকলই লাভ হইতে পারে।”

“রিপুর উত্তেজনায় পড়িলে, নামের উত্তেজনা বাড়াইতে হইবে। (সকল প্রকার কুসঙ্গ, কুচিন্তা, কুভাব ও কুতৃষ্ণাদি ত্যাগ করিয়া মনকে বৈরাগ্যভাবে পূর্ণ করতঃ, বিষয়ভোগে উদাসীন হইয়া ভক্তিপূর্ব্বক নামসাধন করিবে।) সাধন পথে অনেক প্রলোভন; নানা জালা যন্ত্রণা ও পরীক্ষার ভিতর দিয়া অগ্রসর হইতে হয়। অগ্নি পরীক্ষায় পড়তে হয়। জন্ম জন্মান্তরের পাপ দগ্ধ কর্‌তে হইলে, অনেক অগ্নির প্রয়োজন হয়। রোগী যেমন কুপথ্য খেয়ে সুখী হয়, মানুষও তেমনি পাপ ও বিষয়ানন্দে সুখ পায়। এই সব প্রলোভন, পরীক্ষা, জ্বালা, যন্ত্রণায় ধৈর্য্যের সহিত নাম নিয়ে থাক্‌তে হয়; কারণ অন্য উপায় নাই। শুধু ভক্তিসহকারে সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় নামসাধন করিতে পারিলেই, সকল পাপ মলিনতা ও পরীক্ষাদি হইতে উত্তীর্ণ হওয়া যায়। নামে রুচি হইলে, নামে অভ্যাস হইলে, নামে সব সময় তন্ময় হয়ে ডুবে থাক্‌তে পার্‌লেই, ইহা হইতে সব লাভ হয়। অবস্থা লাভের জন্য ব্যস্ত হইতে নাই। কিছুতে বিচলিত না হ'য়ে (মনে বৈরাগ্যভাবে পূর্ণ করিয়া) ধৈর্য্যের সহিত নামসাধন ও নিজ কর্ত্তব্য ঠিকমত করে যাও, ক্রমে সব লাভ হবে। পূর্ব্ব পূর্ব্ব জন্মে যে সব কর্ম্ম করা হইয়াছে, তাহার ফলভোগ করে মুক্তি পেতে হ'লে, অনেক জন্ম ঘুরে, তাহা শেষ করিতে হয়। আর এতে ভক্তিপূর্ব্বক ভগবৎ নামের গুণে (সকল রজো, তমোভাব শীঘ্র নষ্ট হ'য়ে) সহজেই মুক্তি লাভ হয়। বিঘ্ন এই যে, নামে সহজে তেমন রুচি হয় না। দুঃখে, কষ্টে, অগ্নিকুণ্ডে পড়ে তাঁর নাম কর্‌তে হবে। প্রহ্লাদ চরিত্রই ইহার জ্বলন্ত দৃষ্টান্তস্বরূপ। সর্ব্বদিকে বিপদ—সহায়

কেবল হরির নাম। শেষে কিন্তু প্রহ্লাদেরই জয় হইল।" (নিষ্ঠা, ভক্তি ও আগ্রহপূর্ব্বক, দীনতা ও ধৈর্য্যের সহিত নিয়মিতভাবে নিয়মিত সময়ে, বহুক্ষণ ধ'রে নামসাধন অভ্যাস আবশ্যক। অধিকক্ষণ ধরিয়া প্রতিদিন নিয়মিতভাবে অভ্যাস না করিলে ফল স্থায়ী হয় না। মনকে বৈরাগ্যভাবে পূর্ণ ও নিষ্কাম করিয়া, সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় নামসাধন বা তদভাবে কোনরূপ সৎসঙ্গে নিযুক্ত থাকা অভ্যাসে, মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিতে পারিলে অতি শীঘ্র চিত্তশুদ্ধি লাভ হয়।) গোঁসাঞিজি সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় নাম সমীরণ দ্বারা প্রায় নাম সমাধিতে মগ্ন থাকিতেন।

গুরুদেব শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীজি বলেন—"নামসাধন দ্বারাই নামীকে পাওয়া যাইবে। সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় নামসাধন করিবে।" "কলৌ নামেব কেবলং, কলৌ দানেব কেবলং।" "বীজমন্ত্র জপই তাঁর দিকে অগ্রসর হইবার সোপান। মন্ত্রকে যত নিষ্কামভাবে, ভক্তি ও বিশ্বাসের সহিত জপা যাইবে, ততই চিত্ত শুদ্ধ হইতে থাকিবে ও ক্রমে পরমানন্দ প্রাপ্তি হইবে। কলিকালে জপ অপেক্ষা সহজ ও শ্রেষ্ঠ উপায় নাই। ইহাতে ব্রাহ্মণ, শূদ্র, পুরুষ স্ত্রী-আদি সকলের অধিকার আছে, ও শুচি অশুচি অবস্থার বিচার নাই। তজ্জন্য শ্রীভগবান গীতায় বলিয়াছেন—যজ্ঞানাম্ জপযজ্ঞোঽস্মি'। (১০॥২৫) অর্থাৎ সকল যজ্ঞের মধ্যে নামজপ-যজ্ঞই শ্রেষ্ঠ। নাম ও নামীর মধ্যে (যেন) এক অবিচ্ছিন্ন সম্বন্ধ আছে। যদি মনকে স্থির করিয়া, ভক্তিসহকারে অখণ্ডভাবে জপ করা যায়, তবে ঐ নামজপরূপ সূত্র অবলম্বনে নামীকে নিশ্চয় ধরিতে পারা যায়। কিন্তু নামজপ সময়ে মন বিজাতীয় ভাবনায় ভাবিত হইলে, ঐ অবিছিন্ন সম্বন্ধ ছিন্ন হইয়া ভগবৎপ্রাপ্তির অন্তরায় হয়। যেরূপ টেমিগ্রাফের তার মধ্যে কোথাও ছিন্ন হইলে, ঐ সংবাদ কিছুতেই পৌছায় না। সুতরাং বিজাতীয় ভাবনা ত্যাগ করিয়া,

চিত্তবৃত্তিকে স্থির করিয়া, তদ্ভাবে ভাবিত হওয়া দরকার; তদ্ভাবে ভাবিত হইলে, (ক্রমে) তৎরূপই হইয়া যায়; অর্থাৎ তখন জীবাত্মা পরমাত্মায় লীন হইয়া যায়। সেই সময়ে—'সোহং' ইত্যাকার জ্ঞান হয়। ইহাই জীবের চরম গতি বা মুক্তি।" সে অবস্থা লাভ হইলে আর পুনর্জ্জন্ম লাভ হয় না।

মহাপ্রভু শ্রীচৈতন্য বলিয়াছেন :—

হরের্নাম হরের্নাম হরের্নামৈব কেবলং।
কলৌ নাস্তেব নাস্তেব নাস্তেব গতিরন্যথা॥

হরিনামসাধন ব্যতীত কলির মানবের মুক্তিলাভের অন্য গতি নাই। শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দ স্বামীজি বলিয়াছেন—"হরবখত্ নাম সমীরণ কর, ইন্দ্রিয়সংযম কর ও আশ্রমোচিত কর্ত্তব্যাদি, (সঙ্গ ত্যাগ করিয়া) ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে কর এবং সৎসঙ্গ কর—এতেই উচ্চাবস্থা লাভ হবে।" কবীর বলিয়াছেন—"তুঁত রাম সমীর:, কর, জগ লড়ায়ে দে।" অর্থাৎ জগৎ লড়াই বা ঝগড়া লইয়া থাকে থাকুক, তুমি কিন্তু সর্ব্বদা ভগবানের নাম সমীরণ লইয়া থাক। তাহা হইলেই আধ্যাত্মিক উচ্চাবস্থা লাভ করিতে পারিবে। স্বধু নাম সমীরণ ও ইন্দ্রিয়সংযম (বা শীলপালন) দ্বারা উচ্চাবস্থা লাভ হইতে পারে।

ইন্দ্রিয়সংযম দ্বারা, বা সাধনার অন্য উপায় দ্বারা, মনকে সম্পূর্ণ নির্বিষয় করা যায় না। একমাত্র প্রকৃত ভক্তির দ্বারা (মনে ভগবৎ-ভক্তির প্রবাহ আনিয়া) মনকে সহজে সম্পূর্ণ নির্বিষয় করা যায়। উহা দ্বারাই রজোতমোর মায়া উত্তীর্ণ হইয়া, তাঁহাকে লাভ হয়। এইজন্য ভক্তিপূর্ব্বক নাম সমীরণ দ্বারা (অর্থাৎ তাঁহার স্মরণ, মনন, কীর্ত্তন, জপ ধ্যানাদি দ্বারা) মনের ভক্তির প্রবাহ সদা আনিতে পারিলেই,

শীঘ্র চিত্তশুদ্ধি লাভ ও ক্রমে ব্রহ্মলাভ হইতে পারে। মনকে সদা বৈরাগ্যভাবে ও ভক্তিভাবে পূর্ণ রাখিতে পারিলে শীঘ্র চিত্ত শুদ্ধ হয়।

গাঢ় ভক্তিতে তন্ময় হইয়া নিষ্ঠাপূর্ব্বক নিয়মিত নাম সাধন কর, ও ভক্তিপূর্ব্বক ভগবানের স্মরণ, মনন, শ্রবণ, কীর্ত্তন, জপ, ধারণা, ধ্যান, উপাসনাদি করিয়া মনে সদা ভগবৎভক্তির প্রবাহ আন, তাহাতেই মনের সকল পাপ মলিনতা শীঘ্র দূর হইয়া চিত্ত পবিত্র হইবে এবং এতে যত তন্ময়তা হইবে, তত আনন্দ লাভ ও ক্রমে ব্রহ্মলাভ হইবে।

যথা কাষ্ঠ করে ভস্ম প্রজ্জলিত হুতাশন।
সর্ব্বপাপ ভস্মসাৎ ভক্ত্যাগ্নি করে তেমন ॥ শ্রীমদ্ভাগবৎ

* * * *

দেওঘরের ভক্তবর শ্রীযুক্ত হেমচন্দ্র সরকার মহাশয় আমাকে একদিন বলিয়াছিলেন ঃ—(১) সংযম ও সর্ব্বদা একটা সাত্ত্বিক-ভাবের প্রবাহ (যথা ভক্তির প্রবাহ) মনে ক্রমাগত রাখিতে পারিলেই (চিত্তশুদ্ধ) হ'য়ে যায়, তবে সেই একটা ভাবকেই নিষ্ঠাপূর্ব্বক নিয়ে রাখা ভাল। এতে শীঘ্রই সেই ভাবের গাঢ়তা হয়ে ভাব-সমাধি হয়। (তাঁর প্রায়ই ভাব-সমাধি হয়।) (২) সম্পূর্ণ ইষ্টমন্ত্র জপ যদি সর্ব্বদা লওয়া সম্ভব না হয়, তবে ভগবানের যে কোন একটী নাম (যথা নারায়ণ) সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় লইতে পারিলে খুব ভাল হয়। এইরূপ সর্ব্বদা ভক্তিপূর্ব্বক নামসাধন অভ্যাসের ফলে, ঐ নাম ক্রমে মনে আপনি চলিবে ও মনে ভক্তির প্রবাহ বহিবে। ইহার ফলে ক্রমে মনে হইবে— তিনি যেন সর্ব্বদা হাত ধরিয়া লইয়া যাইতেছেন।

শীলপালন

(১) অহিংসা

১। অহিংসা—বুদ্ধদেবের উপদেশ হইতেঃ—"তুমি কদাচ জীব-হিংসা বা হত্যা করিও না, করাইও না কিংবা অপরের জীবহিংসার বা হত্যার অনুমোদন বা সহায়তা করিও না। সকল প্রাণীর প্রতি কায়মনোবাক্যে হিংসাশূন্য হও ও বৈরীভাব শূন্য হও এবং সর্ব্বজীবের প্রতি সমপ্রাণতা ও সহানুভূতি বিস্তার কর। সর্ব্বজীবের প্রতি বাধা-শূন্যা বৈরীভাবশূন্যা প্রীতি, মৈত্রী (প্রেম), করুণা ও প্রসন্নতা বিস্তার কর ও যথাসাধ্য সর্ব্বজীবের হিতসাধন কর। কাহারও মনে বা দেহে আঘাত বা কষ্ট দিবে না। যথাসাধ্য সর্ব্বজীবের হিতসাধন করিবে।" বৌদ্ধ মতে প্রকৃত অহিংসাভাবের অর্থ—জগতের যাবতীয় জীবের সহিত সমপ্রাণতা ও সহানুভূতিসম্পন্ন হইয়া সর্ব্বজীবে হিংসাশূন্যতা, বিশুদ্ধ প্রীতি, মৈত্রী, স্নেহ ও করুণা বিস্তার করা ও সর্ব্বজীবের হিতসাধন করা। এইরূপ অহিংসা, মৈত্রী ও করুণার ভাবে বোধিসত্ত্বেরা তন্ময় হইয়া থাকিতেন এবং জীবের হিত ও কল্যাণসাধন জন্য আত্মোৎসর্গ করিতেন। বুদ্ধদেব বলিয়াছেনঃ—"অহিংসা দ্বারা হিংসা, ক্ষান্তি ও প্রেমের দ্বারা ক্রোধ বিদ্বেষ ও শত্রুতা জয় করিয়া, শত্রুর প্রতি ক্ষমা, অহিংসা, মৈত্রী ও করুণা বিস্তার করিবে। অহিংসাই পরম ধর্ম্ম। তোমার শত্রুগণ তোমার কি অনিষ্ট করিবে? তোমার বিপথগামী অবশীভূত ইন্দ্রিয়গণই তোমার প্রকৃত শত্রু ও বশীভূত ইন্দ্রিয়গণই প্রধান মিত্র।" যে বিবেক বুদ্ধির মূলে শুধু স্বার্থপরতা আছে,

অহিংসা ও সর্ব্বজীবে দয়া নাই, তাহা প্রকৃত বিবেক নহে। আমরা জিহ্বার লোভের বশেই জীবহিংসা করি বা এরূপ হিংসা অনুমোদন করি। এ লোভ ত্যাজ্য। বৌদ্ধমতে এরূপ লোভ ও জীবের প্রতি হিংসা ও দ্বেষাদি সম্পূর্ণ ত্যাজ্য। কায়মনোবাক্যে অহিংস ও নির্ব্বৈর হইতে হইবে ও যথাসাধ্য জীবের হিতসাধন করিতে হইবে।

কামনা জগৎ হিত, সাধনা জগৎহিত—এই জন্যই সন্ন্যাস গ্রহণ কর, এই জন্যই আত্মোৎসর্গ কর—ইহাই বৌদ্ধধর্ম্মের প্রধান ভাব। যতদিন মানব-মনে স্বার্থকামনা থাকে, যতদিন সে ভোগেচ্ছুক ও ভোগপরায়ণ থাকে, ততদিন সে এ-পথে আসিতে পারে না। সব স্বার্থ-কামনা ত্যাগ হইলে, তবে তার পরমার্থপরতা ও পরার্থপরতা ভালরূপে জাগ্রত হয় ও তখন সে 'কায়মনোবাক্যে জগৎহিতায়' হইতে পারে। এ-সম্বন্ধে শ্রীশ্রীগুরু মহারাজ বলিয়াছেন—'ভগবৎ উদ্দেশ্যে নিষ্কাম কর্ম্ম করিতে করিতে, ভোগপরায়ণ মনকে কর্ম্মপরায়ণ কর, কর্ম্মপরায়ণ মনকে ক্রমে ভক্তি-পরায়ণ কর, ভক্তিপরায়ণ মনকে ধ্যানপরায়ণ কর ও ধ্যানপরায়ণ মনকে ক্রমে ভগবৎজ্ঞান পরায়ণ কর।' মন ক্রমে ভগবৎভক্তিপরায়ণ হইলেই, পরমার্থপরতা জাগ্রত হইলেই, পরার্থপরতাও জাগ্রত হইবে।

"সমং সর্ব্বেষু ভূতেষু তিষ্ঠন্তং পরমেশ্বরং।" (গীতা ১৩৷৷২৮)
সর্ব্বভূতে সমভাবে আছেন ঈশ্বর (গীতা ১৩৷৷২৮)

এইজন্য কেহই দ্বেষ বা হিংসার পাত্র নহে, বা ঘৃণার পাত্র নহে; এই জন্য সর্ব্বজীবের প্রতি হিংসা ও দ্বেষ ত্যাগ করতঃ সকলের প্রতি সমবুদ্ধি, অহিংসা, করুণা ও প্রেম বিস্তার করিতে হইবে ও সাধ্যমত জীবের হিতসাধন করিতে হইবে।

সর্ব্বত্র সমান দেখে ঈশ্বরের অবস্থিতি।
না হিংসে আত্মায় আত্মা, লভে তাতে শ্রেষ্ঠ গতি॥ (গীতা ১৩৷২৯)

সকলের ভিতরেই ব্রহ্ম সমভাবে রহিয়াছেন। কেবল বিভিন্ন জাতির মধ্যে ব্রহ্মবিকাশের তারতম্য আছে মাত্র। অথবা সকলেই ব্রহ্মময়ী মায়ের সন্তান। এইজন্য সর্ব্বজাতির ভিতরে হিংসা-বিরোধ-বিদ্বেষ ত্যাগ করিয়া, প্রীতি (বা প্রেম) বিস্তার ও universal brotherhood স্থাপন, ইহাই মানব জাতি মাত্রেরই লক্ষ্য হওয়া উচিত।

গোঁসাঞজির উক্তি—"অন্তরে ক্রোধ হিংসা বা বিদ্বেষভাব থাকিলে, আত্মার প্রকৃত উন্নতি হয় না। কাহারও প্রতি দ্বেষ হিংসা করিবে না। মনেও দ্বেষ হিংসার ভাব পোষণ করিবে না। কায়মনোবাক্যে সর্ব্বজীবে অহিংস ও নির্ব্বৈর হইবে। হিংসা অর্থ হনন করিবার ইচ্ছা। হন্ শব্দে আঘাত করা বুঝায়। কোন ব্যক্তির প্রাণে আঘাত না লাগে, এইরূপ বাক্য বলা ও ব্যবহার করা উচিত। কটুবাক্য প্রয়োগ করিবে না। বাক্য ও ব্যবহার কুসুমের মত কোমল হওয়া উচিত। পরদোষ দর্শন ও পরনিন্দা করিবেনা। (ইহা বিদ্বেষ ভাব হইতে হয়।) জীবে দয়া ও সাধ্যমত হিতসাধন করিবে। যথাসাধ্য দান করিবে। রোজ কিছু কিছু উপকার করা চাই। অন্ততঃ একটী সৎকথা ও দান করিবে।" গুরুদেব শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীর উপদেশ—'কলিতে শম, দম, দয়া, দান ও নামসাধনই ধর্ম্মপথের সোপান।'

অভিমান ও হিংসা বিদ্বেষাদি, সহানুভূতির সহিত পরসেবা ও পরোপকার দ্বারা এবং প্রেমদ্বারা জয় করা যায়। স্বার্থ-কামনা ত্যাগ দ্বারা, ক্ষান্তি ও প্রেমের দ্বারা, ক্রোধ, বিদ্বেষ, শত্রুতা ও হিংসা জয় হয়। ভগবানে ভক্তি, জীবে প্রেম ও দয়াই প্রধান ধর্ম্ম। তুলসীদাস বলিয়াছেন—দয়াই ধর্ম্মের মূল। সকল হিংসা বিদ্বেষ স্বার্থকামনাদি

ত্যাগ করিয়া জীবে দয়া ও প্রেম, নিঃস্বার্থভাবে জীবসেবা ও জীবের হিতসাধনের অনুশীলন করিতে হইবে। **(By serving others selflessly, we serve ourselves).** নামসাধন, স্বার্থকামনা ত্যাগ এবং পরের প্রতি প্রেম, সেবা ও হিতসাধন দ্বারাই আমরা প্রকৃত নিঃস্বার্থ হই ও প্রকৃত আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভ করি।

গোঁসাঞজি বলিয়াছেন—"মানুষ যদি ঠিকমত একেবারে হিংসাশূন্য হইতে পারে, মন হইতে হিংসার ভাব (ও ভয়) যদি একবার দূর করিতে পারে, তাহা হইলে কোন প্রাণীই তাহাকে হিংসা করে না। তখন মহারণ্যে বাঘ, ভল্লুকের মধ্যে সে অনায়াসে নিরাপদে থাকিতে পারে। পাহাড়ে জঙ্গলে যে সব সাধু মহাত্মারা আছেন, তাঁহাদের মন হইতে হিংসাভাব একেবারে দূর হওয়াতে, তাঁহারা স্বচ্ছন্দে নিরাপদে আছেন।"

সাধু শ্রুত্যানন্দ স্বামীজি আমাকে বলিয়াছেন :—"আমা হইতে সর্ব্ব জীব অভয় প্রাপ্ত হউক—এইরূপ প্রতিজ্ঞা, সন্ন্যাস গ্রহণের সময় করিতে হয়। * * * নিজের মন যদি সম্পূর্ণ অহিংস, নির্ব্বৈর, ভয়শূন্য ও নির্ব্বিকার হয় এবং কোন হিংস্র জন্তুর সাম্‌নেও যদি আমরা সম্পূর্ণ ভয়শূন্য, নির্ব্বিকার নির্ব্বৈর ও অহিংস থাকি, তবে সেই হিংস্র জন্তুর মনেও ঐ ভাব সংক্রামিত হয়, ও সে তখন কোনরূপ অনিষ্ট করে না। কিন্তু সে সময়ে আমাদের মন যদি বিকারযুক্ত হয়, অথবা কোনরূপ ভয়, হিংসা বা বৈরভাব মনে উদয় হয়, সে ক্ষেত্রে ঐ হিংস্র জন্তু কোনরূপ অনিষ্ট বা আক্রমণ করিতে পারে।" এই শ্রুত্যানন্দ স্বামীজি হস্তী ব্যাঘ্রাদি বন্যজন্তুর সাম্‌নে কখন কখন পড়িয়াছেন। এই সব সাধু-সন্ন্যাসীগণ সম্পূর্ণ নির্ব্বিকার, তিতিক্ষাপরায়ণ, সম্পূর্ণ ভয় ও হিংসাদি-শূন্য ; এইজন্য কোন প্রাণীই তাঁহাদের কখনও অনিষ্ট করে নাই

(২) সত্য

(২) সত্যপালন। বুদ্ধদেবের উক্তি হইতেঃ—"তুমি কদাচ মিথ্যা কহিও না, অন্যকে দিয়া বলাইওনা; মিথ্যা ভাষকের পক্ষ সমর্থন করিওনা এবং কাপট্য, প্রতারণা প্রভৃতি সর্ব্ববিধ মিথ্যার সংস্রব হইতে মুক্ত থাকিবে। সর্ব্ববিধ মিথ্যা ও মিথ্যাচার ত্যাগ করিবে। কাপট্যবিহীন, সরল হইবে। আর্জ্জব ও সত্য অবলম্বন করিয়া চলিবে। সদা সত্যরক্ষা ও সত্যপালন করিবে।" গোঁসাঞজির উক্তি হইতেঃ—"সর্ব্বদা সত্য প্রতিপালন করিবে। মনে যাহা যথার্থ প্রতীতি হইবে, তাহাই সত্য বলিয়া গ্রহণ করিবে। সত্য পালন করিতে হইলে, সত্য রক্ষা, সত্য কথা, সত্য চিন্তা ও সত্য ব্যবহার করিতে হয়। মিথ্যা কথা, কাপট্য, প্রবঞ্চনা, মিথ্যাচার, মিথ্যা ব্যবহার, মিথ্যা চিন্তা পরিত্যাগ করিবে। কাপট্যবিহীন সরলতা বা আর্জ্জব অবলম্বন চাই। এইজন্য মনের সকল কাপট্য (কৌটিল্য) প্রবঞ্চনাদি ত্যাগ করিয়া মনকে সরল করিবে। সদা সত্যকে লক্ষ্য করিয়া সরলভাবে চলিবে। মিথ্যা কল্পনা ও বৃথা চিন্তা ত্যাগ করিবে। অসত্য চিন্তা ও কল্পনা মহাপাপ বলিয়া জানিবে; ওতে মস্তিষ্ক নষ্ট করে। নাটক নভেল যাহার মূলে অসত্য তাহা পড়া যোগশাস্ত্রে নিষিদ্ধ। ভগবানই সত্য। তাঁহার চিন্তায় মস্তিষ্কের শক্তি সকল দিকে বৃদ্ধি করে। ভগবচ্চিন্তা বা ভগবদ্ধ্যান (বা আত্মধ্যান) করিবে।" নভেল পাঠ, মিথ্যা চিন্তা বা কল্পনা করিলে, উহা একরূপ মিথ্যাকে প্রশ্রয় দেওয়া হয়। এই জন্য এই সব গোঁসাঞজি নিষেধ করিয়াছেন।

সকল পাটোয়ারী বুদ্ধি প্রবঞ্চনা, প্রতারণা, মিথ্যা, মিথ্যাচার ও কাপট্য ত্যাগ করিয়া সরলতা honesty, fidelity ও সত্য অবলম্বন

করিবে ও সদা সততার পথে চলিবে। 'সার সত্যের দিকে অগ্রসর হইতে হইলে, সত্যের আলোকোজ্জ্বল পথেই বিচরণ করিতে হইবে।' সত্য প্রিয় ও হিতকর বাক্য বলিবে। অপ্রিয় সত্য না বলাই সঙ্গত। সত্যরক্ষা ও সত্য পালন করিতে হইবে।

রামচন্দ্র পিতৃসত্য পালনের জন্য স্বেচ্ছায় স্বচ্ছন্দে রাজ্য পরিত্যাগ করিয়া বনবাসী হইয়াছিলেন—এই দৃষ্টান্ত আমাদের সম্মুখেই রহিয়াছে।

(৩) অকাম বা ব্রহ্মচর্য্য

(৩) অকাম বা ব্রহ্মচর্য্য। কাম দমনের উপায় :—

(১) প্রথম উপায় - বিবেকযুক্ত বিচারাদি দ্বারা মনে বৈরাগ্য আনিবে ও মনকে সদা সজাগ সতর্ক ও বৈরাগ্য ভাবে পূর্ণ রাখিবে। মনে সদা বৈরাগ্য ভাব পোষণ দ্বারা ইন্দ্রিয়গণকে সংযত করিবে। কাম হইতে যে গুরুতর অনিষ্ট হয় এবং ইহা দমন করিলে যে বহু উপকার হয়, তাহা সদা স্মরণ রাখা ও উহা মনে পুনঃ পুনঃ আলোচনা করা আবশ্যক। বুদ্ধদেবের উপদেশ,—"কাম-তৃষ্ণাও কামচিন্তাই পরম রোগ। ইহাই সংসারে জীবের বহুবিধ দুঃখের মূল কারণ ও পৃথিবীতে পুনরাগমনেরও প্রধান কারণ। ভোগ্য বিষয়গুলি সকলই অধ্রুব, অনিত্য ও ভোগতৃষ্ণার পরিণতি নিতান্তই দুঃখজনক।" "ইহা লবণাম্বুর ন্যায় তৃষ্ণাবর্দ্ধক ও দুষ্পূরণীয়; আবার শিশিরবিন্দুর ন্যায় অচিরস্থায়ী এবং পরিণামে গভীর শোকের উৎপাদয়িতা। ইহা মরীচিকাতুল্য, পরিণামে বহু দুঃখের কারণ হয় ও বহু দুঃখ আনয়ন করে। ইহা কতকটা আপাতমধুর বোধ হইলেও পরিণামে বিষ-ভোজনের ন্যায় বিশেষ অনিষ্টকারী হইয়া দাঁড়ায়। ইহা রিক্ত বদ্ধমুষ্টির

ন্যায় ফাঁকি। তৃষ্ণার আকর্ষণে জ্ঞানের বিপর্য্যয় হয় এবং জ্ঞানচক্ষুর বিপর্য্যয় হেতু, লোকে ইহার অনুসরণ করে। ইহা স্বপ্নবৎ, ও ক্ষণস্থায়ী, অথচ দুঃখই ইহার পরিণতি। ইহা ভীষণ জলপ্রপাতের ন্যায় পণ্ডিতগণ কর্ত্তৃক পরিবর্জ্জিত, ও বালবুদ্ধি ব্যক্তিগণ দ্বারা পরিসেবিত। কামের বিষয়গুলি স্বপ্নবৎ জানিয়া ও কামতৃষ্ণা পরিণামে বিশেষ অনিষ্টকারী জানিয়া কখনও তাহার অধীন হইবে না। এইসব তৃষ্ণা একেবারে ত্যাগ করিতে পারিলেই শান্তিলাভ হইবে। বিপথগামী অবশীকৃত ইন্দ্রিয় মনই আমাদের প্রধান শত্রু ও বশীকৃত ইন্দ্রিয় মনই আমাদের পরম মিত্রের কার্য্য করে।" এজন্য দৃঢ়তার সহিত সর্ব্বপ্রকার কামভাবকে দমন করিতে হইবে। গুরু মহারাজ শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীজি বলেন, "বিষয়ানন্দ বিষলিপ্ত পায়সজ্ঞানে ত্যাগ করিবে।"

কাম ও কুচিন্তা হইতে আমাদের যতদূর অনিষ্ট হয়, এরূপ আর কিছুতেই হয় না। বিষয়ানন্দ হইতে যে সুখ হয়, তাহা তুচ্ছ, ক্ষণস্থায়ী ও পরিণামে অবসাদ ব্যাধি ও বিবিধ দুঃখ আনয়ন করে। স্বার্থমূলক তৃষ্ণাই বন্ধনের কারণ ও ভোগতৃষ্ণাই সংসারের সকল দুঃখের মূলকারণ ও পৃথিবীতে পুনরাগমনেরও মূল কারণ, এবং তৃষ্ণা ত্যাগ বা নিবৃত্তিতেই শান্তি। ইহাই বুদ্ধদেবের দ্বিতীয় ও তৃতীয় আর্য্য সত্য। ইহা সদা স্মরণ রাখিবে। যে যে বস্তুর প্রতি আসক্তি ও কামনা হয়, সেই সেই বস্তু-বিচার দ্বারা তাহার অসারতা, ক্ষণস্থায়িতা ও পরিণাম ফল চিন্তা করিলে, ইহাতে বিবিধ দোষ দর্শনে সমর্থ হইবে। এইরূপ বিবেকযুক্ত বিচারাদি সাহায্যে ও সম্যক দৃষ্টি দ্বারা তাহার পরিণাম ফল বুঝিয়া, বিষয়-তৃষ্ণা বিষয় চিন্তা ও বিষয়ানন্দে বিবিধ দোষ দর্শনে সমর্থ হইলে, তখন উহাতে আসক্তির পরিবর্ত্তে বৈরাগ্য বা উদাসীনতা আসিবে। তখন মনে সদা বৈরাগ্য ভাব পোষণ ও অসঙ্গ অবলম্বনে, মনকে সংযত

করিবে ও উচ্চ বিষয়ে ঘুরাইবে। তখন বৈরাগ্যে ও অভ্যাসের সাহায্যে যত্নশীল হইয়া সম্যক চেষ্টা করিলে, কামদমন ও মনকে আয়ত্ত ও সংযত করিতে পারা যাইবে।

স্বর্গীয় মহাত্মা অশ্বিনী কুমার দত্ত মহাশয় লিখিয়াছেন—"কুচিন্তাকে বিষবৃক্ষজ্ঞানে মনে ইহার অঙ্কুর উৎগম হইবা মাত্রই, তখনই মন হইতে দৃঢ়তার সহিত ইহা অপসারিত করিবে।" যাহা পশ্চাতে অনিষ্টকারী ও দুঃখদায়ী হয়, এরূপ ভাব বা চিন্তা, মনে উৎপন্ন মাত্রেই, তাহাকে সময় দিয়া বিস্তৃত হইতে না দিয়া তৎক্ষণাৎ ত্যাগ করিবে। মনে উহা অধিকক্ষণ স্থান দিলে, উহার বিস্তৃত হয় ও অধিক অনিষ্টকারী হয় এবং তখন উহা দুর্দ্দমনীয় হয়, তখন উহা দমন বা মন হইতে অপসারিত করা কঠিন হয়। এইজন্য মনের উপর সদা সতর্ক দৃষ্টি (vigilant watch) রাখা আবশ্যক এবং মনে ঐ ভাব বা চিন্তা উৎপন্ন মাত্রই উহা ত্যাগ করিবে, বা হটাইবে, এবং কৌশলে বা চেষ্টা করিয়া অন্যদিকে মন দিতে হইবে। মনে আদৌ কুচিন্তা বা কুভাব জাগ্রত হইতেই দিবে না। অতি প্রথমাবস্থায় মনের সূক্ষ্মভাবগুলি কুচিন্তা রূপে পরিণত হইবার পূর্ব্বেই তাকে ত্যাগ করিবে। মনকে সদা বৈরাগ্যভাবে সজাগ ও পূর্ণ রাখিলে ও কোনরূপ সৎসঙ্গ বা সৎকর্ম্ম বা জপ ধ্যান দ্বারার মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ বা তন্ময় করিয়া রাখিতে পারিলে, মন সহজে নিম্নগামী হয় না। এইজন্য নিরন্তর মনকে কোনরূপ সৎসঙ্গ, জপ ধ্যানের অবলম্বন দিয়া নিযুক্ত রাখা বা মনে কোন উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ বহাইবার বা তাহাতে তন্ময় হইবার অভ্যাস যত্নের সহিত করিতে হইবে। এই সৎ অভ্যাসে মনকে সদা সম্পূর্ণ নিযুক্ত বা আবদ্ধ রাখিতে পারিলে, কুঅভ্যাসের নাশ হইবে, মন আর নিম্নগামী হইবে না। যেমন জল সততই নিম্নগামী, তাহাকে কলসীতে আবদ্ধ রাখিলে, আর নিম্নগামী

হইতে পারে না, তেমনি মনও সতত নিম্নগামী, তাকে কোনরূপ সৎসঙ্গে সতত আবদ্ধ রাখিতে পারিলে, মন আর নিম্নগামী হইতে পারে না। **মনকে সদা বৈরাগ্য ভাবে পূর্ণ ও সজাগ রাখিলে এবং সদা সৎসঙ্গাদির সাহায্যে, মনকে সদা কোনরূপ উচ্চ ভাবে পূর্ণ রাখিলে, মন আর নিম্নগামী না হইয়া উচ্চগামী হইবে।**

মনে স্থির সিদ্ধান্ত করিবে—কুচিন্তা (ও কুসঙ্গ) নিতান্তই ভয়াবহ ও অনিষ্টকারী। মনে এইরূপ ভয় জন্মাইতে পারিলে, মন তখন এ বিষয়ে সদা সতর্ক বা সজাগ হইবে ও তখন উহাকে তাড়াইবার জন্য যত্নশীল হইবে। সকল পাপ, কুতৃষ্ণা, কুচিন্তাদি দৃঢ়তার দ্বারা ত্যাগ করিয়া আমাদের যাবতীয় মনের বৃত্তিগুলি সম্যক ও শুদ্ধ করিতেই হইবে।

স্বর্গীয় অশ্বিনী কুমার দত্ত বলিয়াছেন—মৃত্যুচিন্তা বা মাতৃচিন্তা বা পবিত্রতার ধ্যান করিতে পারিলে, কামদমনের বিশেষ সহায়তা হয়। চূড়ালা দেবী পবিত্রতার ধ্যান করিতেন। মন সদা সৎভাবে পূর্ণ থাকিলে মনে কুভাব আসে না। মৃত্যুচিন্তায় মনে সদা বৈরাগ্যভাব সজাগ থাকে, তাহাতে মনে কুভাবের চিন্তা আসিতে পারে না। স্বামী বিবেকানন্দ এ বিষয়ে বলিয়াছেন—"If we can get control over the fine movements of the mind, if we can get hold of the thought at the root, before it has become thought, before it has become action, then it will be possible to control the whole."

মনকে সদা বৈরাগ্যভাবে পূর্ণ করিয়া, ইন্দ্রিয়দমন ও ক্রমে মনকে সম্পূর্ণ নিস্পৃহ ও নির্দ্বন্দ্ব করিতে হইবে।

(২) দ্বিতীয় উপায়—গৃহীদের পক্ষে বিচারপূর্ব্বক

অনাসক্তভাবে সঙ্গত ভোগের সাহায্যে ইন্দ্রিয়সংযম। গৃহীদের পক্ষে সর্ব্ববিধ উৎশৃঙ্খলতা ও উচ্ছৃঙ্খল চিন্তাদি ত্যাগ করিয়া আত্মবশীভূত আসক্তিহীন মন ও ইন্দ্রিয় দ্বারা বিচার পূর্ব্বক সঙ্গত ভোগের সাহায্যে কামতৃষ্ণা ও সর্ব্ববিধ কামনার হ্রাস করিবার একটী প্রধান পন্থা। (গীতা ২।৬৪)। এ বিষয়ে পূর্ব্ব অধ্যায়েই বলা হইয়াছে। কেন মানব বিষয়ানন্দের মোহে আবদ্ধ, কেন এই মোহ সহজে জয় করিতে পারেনা, বিষয়ানন্দ কত তুচ্ছ, সামান্য ও ক্ষণস্থায়ী এবং পরিণামে ইহা কি প্রকার অনিষ্টকারী হইয়া দাঁড়ায়, তাহা সদা বিচার ও আলোচনা করিয়া চলিবে। এইরূপ বিচার করিয়া চলিলে, তুমি তৃষ্ণার অশেষ দোষ বুঝিতে সমর্থ হইবে ও এইরূপে ক্রমে মনে ভোগে উদাসীনতা বা বৈরাগ্য আসিবে ও আসক্তি ও তৃষ্ণার হ্রাস পাইবে। তখন মনে সদা বৈরাগ্য বা উদাসীনতা ভাব পোষণ দ্বারা কামনা ও আসক্তির হ্রাস করিবে ও ইন্দ্রিয় সংযত করিবে। কামনা-চালিত হইয়া বিষয় উপভোগে বাসনার বৃদ্ধি এবং কর্ত্তব্য বোধে বা চিত্তশুদ্ধির জন্য অনাসক্তভাবে বিচারপূর্ব্বক সঙ্গত ভোগে, বাসনা ও আসক্তির হ্রাস হয়। যাদের মনে রজো-তমোভাব বেশী, তাদের পক্ষে মর্কট বৈরাগ্য অবলম্বন না করিয়া এই পন্থা অবলম্বন করাই সঙ্গত। এই উপায়ে বাসনার হ্রাস হইয়া ক্রমে চিত্তশুদ্ধি হইতে পারে।

(৩) তৃতীয় উপায় অসঙ্গ। যখন সম্যক দৃষ্টি ও বিচারের সাহায্যে বিষয়তৃষ্ণা ও বিষয়ানন্দে দোষ দর্শন করিয়া আসক্তির পরিবর্ত্তে মনে বৈরাগ্য হইবে, তখন মনকে উচ্চ বিষয়ে ঘুরাইবে ও অসঙ্গ উপায়ের সাহায্যে কামনা দমন করিবে। সঙ্গাৎ সঞ্জায়তে কামঃ। (গীতা ২।৬২) সঙ্গ হইতে মনে আসক্তি ও কামনার উৎপত্তি হয়। এবং অসঙ্গরূপ অস্ত্র দ্বারায় বিষয়াসক্তি ও কামনাদ্বেষাদির বন্ধন ছেদন

করিতে হইবে, (গীতা ১৫।৩)—ইহাই ভগবান গীতায় উপদেশ দিয়াছেন। মানব মনে প্রচ্ছন্ন তৃষ্ণাগ্নি বরাবরই রহিয়াছে। ইহা বিষয়ের সঙ্গ বা বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদির সঙ্গরূপ ইন্ধন পাইলেই উদ্দীপিত হয় এবং ঐরূপ সঙ্গাদি ইন্ধন না দিয়াই ঐ তৃষ্ণাগ্নি নিভাইতে হইবে। এই জন্য সঙ্গ ও চিন্তা সম্বন্ধে বিশেষ সাবধানতার প্রয়োজন। কুসঙ্গ বা কুচিন্তা আলোচনাদির সঙ্গ বা ভোগ্য বিষয়ের সঙ্গ হইতে মনে কামনা উদ্দীপিত হয়। এ জন্য এ সব সঙ্গ অবশ্যই ত্যাজ্য। এইরূপ সঙ্গ ত্যাগ করিতে পারিলেই কাম দমন হইবে।

এইজন্য নারদ বলিয়াছেন—"দুঃসঙ্গঃ সর্ব্বথৈব ত্যজ্যঃ।"—নারদ-সূত্র।

সর্ব্ববিধ দুঃসঙ্গ অবশ্যই সর্ব্ব প্রকারে পরিত্যজ্য, নচেৎ চরিত্রের উন্নতি হইবে না। এখানে দুঃসঙ্গ শব্দের অর্থ—কুচরিত্রবান ব্যক্তি, কু-আলোচনা, কুগ্রন্থ পাঠ, কুদৃশ্য বা কুচিত্র দর্শন, কুসঙ্গীত শ্রবণ, কুচিন্তা বা কুপ্রবৃত্তির সঙ্গ বা কুকর্ম্মের সঙ্গ ইত্যাদি সর্ব্ববিধ কুসঙ্গই অবশ্য ত্যাজ্য। এতদ্ব্যতীত ভোগ্য বিষয়ের সঙ্গ বা ঐরূপ চিন্তার সঙ্গ ও ভোগীদের সঙ্গ করাও নিষেধ। অর্থাৎ যেরূপ সঙ্গে মনে কুপ্রবৃত্তি ও ভোগতৃষ্ণাদি উদ্দীপিত হইতে পারে, এরূপ যাবতীয় কামনা উদ্দীপক সঙ্গই অবশ্যই বর্জ্জনীয়। ইহাই শ্লোকের অর্থ। কারণ এইরূপ সঙ্গরূপ ইন্ধন পাইয়া মনের কামনাগ্নি উদ্দীপিত হয়। যখন সঙ্গরূপ ইন্ধনে উহা উদ্দীপিত হয়, তখন এইরূপ যাবতীয় কামনা উদ্দীপক সঙ্গরূপ ইন্ধন দেওয়া বন্ধ করিয়া (অর্থাৎ অসঙ্গ উপায়ে) মনের কামনাগ্নিকে নির্ব্বাপিত কর। এইরূপ অসঙ্গ উপায় দ্বারা কাম জয় হইবে। অসঙ্গ অর্থে বৈরাগ্য বা উদাসীনতা ও সঙ্গ না করা; অর্থাৎ মনে বৈরাগ্যভাব পোষণ দ্বারা এবং দম, শম, প্রত্যাহার দ্বারা যাবতীয় কামনাউদ্দীপক সঙ্গ ত্যাগ করিয়া, কাম তৃষ্ণাদি জয় করা। মায়িক বস্তুর সঙ্গ, সংকল্প ও

কল্পনা ত্যাগে কাম দমন হইবে। এই উপায়ে সর্ব্ববিধ কামনা ও লোভ দমন হইবে।

কামনাগ্নি দমন সম্বন্ধে—প্রথমে কল্পনা ত্যাগ করিয়া সম্যক দৃষ্টি ও বিবেকযুক্ত বিচার বা বস্তু-বিচারের সাহায্যে বিষয়ানন্দে ও বিষয়তৃষ্ণায় অশেষ দোষ দর্শনে সমর্থ হইলে, যখন বিষয়ানন্দ কতকটা বিষলিপ্ত পায়স-বৎ পরিণামে বিশেষ দুঃখের কারণ, ইহা উপলব্ধি হইবে, তখন বিষয়ানন্দ ও বিষয় তৃষ্ণায় আসক্তির পরিবর্ত্তে, মনে বৈরাগ্য বা উদাসীনতা আসিবে। বিচারপূর্ব্বক সঙ্গত ভোগেও বাসনার হ্রাস হইবে। তখন মনে সদা বৈরাগ্য ভাব পোষণ দ্বারা মনকে ঘুরাইতে হইবে। উদাসীনতার দ্বারাই কামনা ও আসক্তির আকর্ষণ (বা আঠা) ক্ষয় হইবে। তখন উদাসীনতা ও অসঙ্গ উপায় দ্বারা যাবতীয় কামনা উদ্দীপক সঙ্গরূপ ইন্ধন দেওয়া ক্রমে একবারে বন্ধ করিয়া ও তীব্র বৈরাগ্যের সাহায্যে কামনাগ্নি নির্ব্বাপিত করিতে হইবে, এবং নিরন্তর মনকে কোনরূপ সৎসঙ্গে বা জপ ধ্যানে নিযুক্ত বা আবদ্ধ রাখিয়া, তৎসাহায্যে মনে উচ্চ (সাত্ত্বিক) ভাবের প্রবাহ আনিয়া, তাহাতেই মনকে তন্ময় রাখার অভ্যাস করিলে, মন আর নিম্নগামী হইবে না। ইহাই কাম দমনের পন্থা। ভগবান অসঙ্গ ও অভ্যাসের সাহায্যে মনকে আয়ত্ত করার উপদেশ দিয়াছেন। এখানে অভ্যাস অর্থে নিরন্তর কোনরূপ সৎসঙ্গ ও জপ-ধ্যান অভ্যাস দ্বারায় মনকে সদা উচ্চ ভাবে পূর্ণ বা তন্ময় করিয়া রাখার অভ্যাস। এই সু-অভ্যাস সাহায্যে মনের সকল পাপ মলিনতা ও কু-অভ্যাসাদি নষ্ট হইবে।

সাংসারিক লোকের পক্ষে সংযম হইলেই যথেষ্ট। কিন্তু উচ্চাধিকারী হইতে হইলে, কামলোভাদি সকল তৃষ্ণাই সম্পূর্ণ ত্যাগ করা আবশ্যক। বিষয়ের সঙ্গ ও বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদির সঙ্গে মন অপবিত্র, চঞ্চল ও

স্থূল হয়। মন অতি সুপবিত্র, অতি সূক্ষ্ম ও অচঞ্চল না হইলে, উহার ব্রহ্মোপলব্ধি করিবার ক্ষমতা হয় না। মন পবিত্র হই লেই সূক্ষ্ম হয়, এইজন্য পবিত্রতারই প্রয়োজন। এই জন্য সকল পাপ, কুভাব, কুসঙ্গ, কুচিন্তা ও যাবতীয় তৃষ্ণা, কাম, লোভ, ক্রোধ, দ্বেষ, ঈর্ষ্যা, মমত্ববুদ্ধি ও অহঙ্কার, স্বার্থপরায়ণতাদি একবারে ত্যাগ করিয়া মনকে সুপবিত্র ও অচঞ্চল করিতে হইবে। নচেৎ ব্রহ্মোপলব্ধি হইবে না।

(৪) চতুর্থ উপায়—নিরন্তর কোনরূপ সৎসঙ্গ (ও জপ ধ্যানের) অভ্যাস। আমাদের মন বিনা অবলম্বনে থাকিতে পারে না। মন কোনরূপ সৎ অবলম্বন না পাইলে, সাংসারিক লোকের মনের গতি স্বভাবতঃই স্বার্থপরতা ও কাম্য বস্তুর দিকে যায়। এই জন্য সাধু প্রবর হরনাথ বলিয়াছেন—যেমন জল সতই নিম্নগামী, কিন্তু তাহাকে কলসীতে আবদ্ধ করিলে, জল আর তখন নিম্নগামী হইতে পারে না, সেই-রূপ মনও স্বভাবতঃই নিম্নগামী, কিন্তু উহাকে সতত সৎসঙ্গরূপ কলসীতে আবদ্ধ বা নিযুক্ত রাখার অভ্যাস করিতে পারিলে, মন আর নিম্নগামী হইতে পারে না। এই জন্য মনকে নিরন্তর কোনরূপ সৎসঙ্গে বা জপ ধ্যানে সম্পূর্ণ নিযুক্ত রাখার অভ্যাস দ্বারায়, মনে কোন উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ বহাইয়া, তাহাতেই তন্ময় থাকার অভ্যাস করিলে, বা মনকে সদা উচ্চ সৎভাবে পূর্ণ রাখিতে পারিলে, মন আর নিম্নগামী না হইয়া শীঘ্র পবিত্র হইবে। (Mind and its full attention must always be engaged to higher things and the mind will be purified.) বিচার, অসঙ্গ (অর্থাৎ বৈরাগ্য ও বিষয়াদির সঙ্গ না করা) এবং এইরূপ নিরন্তর কোন প্রকার সৎসঙ্গ ও জপ-ধ্যানের অভ্যাস দ্বারায় চিত্তকে উচ্চভাবে পূর্ণ করিয়া রাখিয়া পবিত্র করিবে। মন সুপবিত্র ও অচঞ্চল হইলে, তবে তাহার অধ্যাত্ম দৃষ্টি প্রস্ফুটিত হয়।

সৎসঙ্গ যথা ঃ—সাধু মহাত্মাদের সঙ্গ বা তাঁহাদের জীবনী পাঠ ও আলোচনা, স্বাধ্যায়—অর্থাৎ ধর্ম্মগ্রন্থ বা সৎগ্রন্থ পাঠ, সদালোচনা, সৎচিন্তা বা উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবের সঙ্গ বা সৎকর্ম্মকেও সৎসঙ্গ বলা যায়। ভগবানই সৎ। এইজন্য ভগবানের স্মরণ, মনন, কীর্ত্তন, জপ, ধারণা, ধ্যান, উপাসনা ও যোগাদিকেও একপ্রকার শ্রেষ্ঠ সৎসঙ্গ বলা যায়। মনকে এই মত কোনরূপ সৎসঙ্গে সতত নিযুক্ত রাখা অভ্যাস করিতে পারিলেই, মন উচ্চভাবে পূর্ণ হইয়া পবিত্র হইবে।

ইন্দ্রিয় উপভোগ স্বার্থপরায়ণতার চর্চ্চা মাত্র। সকল প্রকার স্বার্থ-পরায়ণতা ও স্বার্থ-মূলক কামনাই অতি হেয় ও ত্যাজ্য। ইন্দ্রিয়-পরায়ণতাই মৃত্যু, ব্রহ্মাচর্য্যই জীবন। ব্রহ্মচর্য্য দ্বারাই আমাদের শারীরিক মানসিক আধ্যাত্মিক শক্তি, উৎসাহ ও উদ্যমের বৃদ্ধি হয় এবং প্রকৃত আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভ হয়।

স্বামী ত্রিগুণাতীত বলিয়াছেন—"বিনা চুন সুরকিতে যেমন অট্টালিকা নির্ম্মাণ অসম্ভব, তেমনি ব্রহ্মচর্য্য বিনা মনুষ্য জীবনের গঠন বিড়ম্বনা মাত্র।" ব্রহ্মচর্য্যেই আমাদের শরীর, মন ও আত্মার তেজ বীর্য্য বৃদ্ধি হয়, শরীর মন ও আত্মার উৎসাহ উদ্যম ও শক্তি বৃদ্ধি হয় এবং ইহা দ্বারা রোগ দমনের বা রোগের বীজাণু দমনের ক্ষমতা হয়। যিনি অবিচলিত ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করেন, তাঁহারই শারীরিক ও মানসিক বীর্য্য লাভ হয়। তিনিই প্রকৃতপক্ষে সর্ব্বস্বার্থকামনা শূন্য হইয়া কায়-মনোবাক্যে জগৎহিতায় হইতে পারেন। অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্য ব্যতীত চিত্ত-শুদ্ধিলাভ ও ব্রহ্মলাভে সমর্থ হয় না। এই জন্য জ্ঞান সঙ্কলিণী তন্ত্রে আছে ঃ—

ন তপস্তপ ইত্যাহুর্ব্রহ্মচর্য্যং তপোত্তমং।
উর্দ্ধরেতা ভবেৎযস্তু স দেবো ন তু মানুষঃ॥

অন্য তপ তপস্যাই নহে, ব্রহ্মচর্য্যই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ তপস্যা। যে ব্যক্তি উর্দ্ধরেতা হন, তিনি মানুষ নহেন দেবতা।

(৫) পঞ্চম উপায়—ভক্তিপূর্ব্বক উপাসনা প্রার্থনা জপ ধ্যান। মনে উচ্চ সাত্ত্বিকভাবের প্রবাহ সদা বহান চাই। কাম দমনের আর একটী উপায়—গাঢ় ভক্তিপূর্ব্বক ভগবানের শরণাপন্ন হওয়া ও ভক্তিপূর্ব্বক তাঁর নিকট প্রার্থনা :—হে প্রভু আমার মনের যাবতীয় পাপ-প্রবৃত্তি, কুবাসনা, কুচিন্তাদি, কামক্রোধাদি মন হইতে অপসারিত করিয়া মনকে পবিত্র কর, মনের আবশ্যকীয় শক্তি ও ভক্তি দাও—এইরূপ কাতর প্রার্থনা ও সদা ভক্তিপূর্ব্বক জপ ধ্যানাদি করিলে, ভাগবৎ কৃপায় মনের যাবতীয় পাপ, মলিনতা, স্বার্থ-পরতা, কুচিন্তা, কুবাসনাদি ক্ষয় হইয়া মন পবিত্র হইবে। ইহা দ্বারা মনে ভক্তির প্রবাহ আনিতে পারিলে, মনের রজোতমের মলিনতা শীঘ্র অপসারিত হইবে।

মনে সদা কোন সৎ ভাবের বা ভক্তি ভাবের বা কোন উচ্চ সাত্ত্বিক-ভাবের প্রবাহ বহাইতে পারিলে, মনের রজোতমোভাবের মলিনতার নাশ হইবে। কাম ও ক্রোধ রজোগুণ সমুদ্ভব (গীতা ৩।৩৭) ও মোক্ষ মার্গের প্রধান শত্রু। কোন একটী ভাব আশ্রয় করিয়া ভক্তিপূর্ব্বক উপাসনা জপ ধ্যানাদি সদা করতঃ, মনে একটা ভক্তির প্রবাহ সদা বহাইতে পারিলে, ইহাতে মনের যাবতীয় কুপ্রবৃত্তি তৃষ্ণা ও রজো তমোভাবের মলিনতা শীঘ্র দূরীকৃত হয়।

মানুষের শক্তি ক্ষুদ্র, তৃষ্ণাদি জয় করাও সহজ-সাধ্য নহে, একরূপ অসম্ভব। এই জন্য শ্রীভগবানে আত্মসমর্পণ করিয়া, তাঁর শরণাগত হইয়া শ্রদ্ধা ও ভক্তিপূর্ব্বক সদা উপাসনা জপ ধ্যান করিলে, এবং তৃষ্ণা ও কুপ্রবৃত্তি জয়ের জন্য প্রার্থনা করিলে, তাঁর অসীম কৃপায় মানুষ সকল পাপ, মলিনতা, কামাদি সকল তৃষ্ণা ও কর্ম্মবন্ধন হইতে

মুক্ত হইয়া সুপবিত্র হইতে পারে। এজন্য শরণাগত গাঢ় ভক্তি চাই। গীতায় ভগবান এ বিষয়ে নিজেই বলিয়াছেন :—

সর্ব্বধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।
অহং ত্বাং সর্ব্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ ॥১৮॥৬৬
তেয়াগিয়া সর্ব্বধর্ম্ম, লও তুমি একমাত্র শরণ আমার।
করিওনা শোক, পার্থ! সর্ব্ব পাপ হতে আমি করিব উদ্ধার ॥১৮॥৬৬
অনন্য ভক্তি-যোগেতে যে জন সেবে আমায়।
হয়ে সর্ব্বগুণাতীত সে ব্রহ্মত্ব ভাব পায় ॥ গীতা ১৪॥২৬

ভক্তিপূর্ব্বক উপাসনাদি দ্বারায় মনে গাঢ় ভক্তির প্রবাহ সদা আনিয়া রজোতমের মায়া দূরীভূত করা যায়। এইজন্য সদা ভক্তিপূর্ব্বক নামসমীরণ অভ্যাস আবশ্যক।

যেরূপ ভক্তির প্রবাহ দ্বারা মনের রজো তমো ভাবের মলিনতা ও তৃষ্ণাদি ক্ষয় হয়, সেইরূপ যে কোন উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ নিরন্তর মনে প্রবাহিত করিতে পারিলে, মনের রজো তমো ভাবের দোষ শীঘ্র নাশ হয় ও চিত্তশুদ্ধ হয়। এইজন্য বুদ্ধদেব সদা বিশ্বপ্লাবিনী করুণা ও মৈত্রীভাবে তন্ময় হইয়া থাকা বা করুণা ও মৈত্রীর ধ্যান অভ্যাস করিয়া তাতে নিযুক্ত থাকা, এবং জীবহিতে সদা নিযুক্ত থাকার উপদেশ দিয়াছেন। চূড়লা দেবী এই জন্যই সদা পবিত্রতার ধ্যান করিতেন। সর্ব্বদা মনকে উচ্চ বিষয়ে নিযুক্ত বা তন্ময় রাখিতে পারিলে, মনের স্বার্থ বাসনা ও মলিনতাদি ক্ষয় হয়। এজন্য মনকে কিছুতেই নিম্নগামী হইতে না দিয়া, সর্ব্বদার তরে মনকে উচ্চ বিষয়ে বা উচ্চ সাত্ত্বিকভাবে সম্পূর্ণ নিযুক্ত ও তন্ময় রাখিলে, মন নিম্নগামী না হইয়া উচ্চগামী ও শুদ্ধ হইবে।

(৬) ষষ্ঠ উপায়—দৃঢ় সংকল্প দ্বারা মনকে সদা তাঁহাতে

একাগ্র করার অভ্যাস কর। ঝুঁসির শ্রীশ্রীপরমানন্দ স্বামীজি আমাদিগকে বলিয়াছিলেন :—"আত্মাই একমাত্র নিত্যবস্তু ও গ্রহণীয় বস্তু। এতৎব্যতীত যাবতীয় অন্যবস্তু অর্থাৎ অনাত্ম বস্তু মাত্রই অসৎ অর্থাৎ অনিত্য ও পরিবর্ত্তনশীল ও ইহাই ব্রহ্মের মায়া। এই অনাত্ম মায়িক বস্তুর সঙ্গ হইতে, তৎপ্রতি আসক্তি ও তৃষ্ণাদি হয় ও তার ফলে পরিণামে বন্ধনও দুঃখ উৎপন্ন করে। এজন্য অনাত্মবস্তু গ্রহণীয় নহে ; ইহা দুঃখের আকর বা পরিণামে দুঃখ আনয়ন করে। অতএব (দৃঢ় চেষ্টার সহিত) এই মনকে অনাত্মবস্তুর স্মরণ, চিন্তন, সঙ্গ বা তার সঙ্কল্প করিতে না দিয়া, মনকে কেবল আত্মাতেই লাগাইয়া রাখার অভ্যাস কর। এতেই মন নাশ (অর্থাৎ মনের রজোতমের মলিনতার নাশ) ও চিত্তশুদ্ধি হইবে।" সাধুজি আরও আমাদিগকে বলিয়াছেন—"মনের নানাবিধ সঙ্কল্প ও কল্পনা হইতেই নানাবিধ বাসনার সৃষ্টি হয়, আর সঙ্গ হইতে বাসনার উদয় হয় ; (এবং বাসনা হইতে কল্পনার উদয় হয়।) যদি মনের সংকল্প ও কল্পনা বন্ধ করা যায় ও অসঙ্গ উপায় অবলম্বন করা যায়, তা' হলে বাসনা ও ছুটে যায়। যদি মনকে অনাত্ম বস্তুর সঙ্গ বা সংঙ্কল্প বা কল্পনা করিতে না দিয়া, মনকে সদাকাল ব্রহ্মে লাগাইয়া রাখার অভ্যাস করা যায়, তবে মনের সঙ্কল্প বিকল্প, কল্পনাদি বন্ধ হয়, বাসনা-তৃষ্ণাদিরও নিবৃত্তি বা ক্ষয় হইয়া মন সুপবিত্র হয়।" এইজন্য এবিষয় গীতায় ভগবান বলিয়াছেন :—

"* * * * সংস্তভ্যাত্মানমাত্মনা।
জহি শত্রুং মহাবাহো কামরূপং দুরাসদং ॥" ৩।৪৩
* * * মন আত্মাতে নিশ্চল করি।
মহাবাহো ! নাশ দুরাসদ কামরূপ অরি ॥৩।৪৩

ধৈর্য্যের সহিত এইরূপ সদা (ব্রহ্মসংস্থ হইয়া) সাধন অভ্যাসের ফলে, মনের সঙ্কল্পবিকল্প, কল্পনা, ইচ্ছাঅনিচ্ছা, স্বার্থকামনা, অহঙ্কার ও মলিনতাদি সব নাশ হইয়া, (অর্থাৎ মনের রজো তমো ভাবের মলিনতা নাশ হইয়া) চিত্তশুদ্ধি লাভ ও ক্রমে ব্রহ্মলাভ হয়। এই অভ্যাস বাড়াইলেই মনকে আয়ত্ত করার শক্তি হয়। ধৈর্য্যের সহিত ভগবানে মনোযোগ দিয়া প্রণালীমত জপধ্যান, যোগাদি অভ্যাস করিতে পারিলে এবং মনকে সদা ইহাতে নিযুক্ত রাখিতে পারিলে মনের সকল পাপ, মলিনতা ও তৃষ্ণাদি ক্ষয় হইয়া চিত্তশুদ্ধি ও ব্রহ্মলাভ হইবে। ভগবান বলিয়াছেন—বৈরাগ্য বা অসঙ্গ ও অভ্যাস দ্বারা মন জয় হয়। অভ্যাস মানে নিরন্তর জপ ধ্যান বা যোগ অভ্যাস ও সৎসঙ্গের অভ্যাস। মনকে সদা উচ্চ বিষয়ে বা সৎবিষয়ে নিযুক্ত রাখার অভ্যাস।

আমাদের মন নানা বাসনা কল্পনাদি আশ্রয় করিয়া সদা মুগ্ধ, বিচলিত ও তরঙ্গায়িত হইতে প্রয়াসি। এজন্য সদা মনের উপর সতর্ক ও কড়া দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন। মন এইরূপ যাহা চাহে, তাহা করিতে দিলে আত্মিক উন্নতি হয় না, বরং অবনতিই হইতে পারে। মনকে আত্মার ভৃত্য বলিয়া জানিবে। মন যাহা চাহে, তার ইচ্ছামত করিতে না দিয়া, (মনকে এদিক ওদিক যাইতে না দিয়া) সৎবুদ্ধি দ্বারা মনকে বুঝাইয়া ঘুরাইবে এবং উৎকট দৃঢ় ইচ্ছা ও আত্মার শক্তি দ্বারা মনকে পরমাত্মায় সমাহৃত করিয়া রাখার অভ্যাস করিবে ; হয় জপ ধ্যানে মনকে লাগাইয়া রাখিবে, নয় কোনরূপ সৎসঙ্গে বা উচ্চ (সাত্ত্বিক) ভাবে মনকে আবদ্ধ বা নিযুক্ত করিয়া রাখার অভ্যাস করিবে। এইরূপ অভ্যাস উপায়ে মন আয়ত্ত ও বশীভূত হইবে ও ক্রমে চিত্ত পবিত্র হইবে। উৎকট দৃঢ় ইচ্ছা (firm will) ও দৃঢ় চেষ্টার সহিত অভ্যাসে মনকে

আয়ত্ত করিতে পারিবে। এই অভ্যাসে মনের সকল বাসনা ও মলিনতার ক্ষয় হইয়া শান্তি ও পবিত্রতা লাভ হইবে।

(৭) সপ্তম উপায়—সংযত ও সাত্ত্বিক আহার। কাম দমনের আর একটী উপায় সাত্ত্বিক আহার ও সংযত ভাবে আহার। দ্রব্যগুণের ফল আছেই। রজো তমোগুণী আহার ত্যাগ না করিলে, মনের রজো তমো ভাবের নাশ হয় না। অধিক আহারেও ইন্দ্রিয়গ্রাম দুর্দ্দমনীয় হয় এবং সংযত ভাবে অল্পাহারে বা উপবাসে চিত্তচাঞ্চল্য দমনের ক্ষমতা জন্মে। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, ক্ষীর বা গুরুপাক দ্রব্য, পলাণ্ডু, অধিক মিষ্ট দ্রব্য, (বা অধিক দুগ্ধ) ও ঘন দুগ্ধ খাইলে চিত্তচাঞ্চল্য হইবার সম্ভাবনা, এজন্য এসব খাদ্য বর্জ্জনীয়। রজো তমোগুণী আহার ত্যাগ করিয়া, সাত্ত্বিক আহার সংযত ভাবে গ্রহণ, লঘু ভোজন ও প্রয়োজন মত উপবাসাদি দ্বারা চিত্ত দমনের ক্ষমতা হইবে। রসনা বিজয়ের সাহায্যে বাসনা বিজয় হইবে। গোঁসাঞজি বলিয়াছেন—"রসাস্বাদনের ইচ্ছা ত্যাগ না করিলে, কাম জয় হয় না।" সংযত সাত্ত্বিক আহার ভগবানে নিবেদন করিয়া পবিত্রভাবে গ্রহণে চিত্তশুদ্ধ হয়। এই চিত্তদমন অভ্যাসের জন্যই আমাদের দেশে সাত্ত্বিক আহার, ব্রত উপবাস সংযমাদির ব্যবস্থা আছে। মহাত্মা গান্ধীর মতে—আহার সংযম বা জিহ্বা সংযমের দ্বারাই অন্য ইন্দ্রিয় (ও বাসনাদি) সংযত হইবে। সঙ্গ, চিন্তা ও আহার সম্বন্ধে সর্ব্বদা সাবধান থাকা চাই, তবে চিত্ত শুদ্ধ হইবে।

গীতায় সংযত আহাররূপ উপায় অবলম্বন করিয়া, এই উপায়ে ইন্দ্রিয়গুলিকে বশীভূত করিয়া, সেই বশীভূত ইন্দ্রিয়ে ইন্দ্রিয়বৃত্তিগুলি আহুতি দান করিয়া, তাহাদের বিনাশ করিবার উপদেশ আছে।

"অপরে নিয়তাহারাঃ প্রাণান প্রাণেষু জুহ্বতি।" গীতা ৪॥৩০

অপর কর্ম্মযোগীগণ কেহ কেহ আহার সঙ্কোচ অভ্যাস করিয়া তৎদ্বারা ইন্দ্রিয়গুলিকে বশীভূত করতঃ, সেই বশীভূত স্বয়ংজীর্ণ ইন্দ্রিয়গুলিতে ইন্দ্রিয়বৃত্তিগুলি আহুতি দিয়া তাহাদিগকে বিলয় করেন।৪॥৩০

(১) কল্পনা ত্যাগ করিয়া সম্যক্‌দৃষ্টি ও বিবেকযুক্ত বিচার বা বস্তুবিচার ও আলোচনার সাহায্যে ভোগতৃষ্ণার দোষদর্শন দ্বারা, মনে বৈরাগ্য আনয়ন ও তৎপর মনে সদা বৈরাগ্য ভাব পোষণ; (২) বিচারপূর্ব্বক অনাসক্তভাবে সঙ্গতভোগ; (৩) অসঙ্গ উপায় অবলম্বন, (অর্থাৎ ভোগে উদাসীনতা বা বৈরাগ্য ভাব মনে সদা পোষণ এবং দম, শম ও প্রত্যাহার অবলম্বন করিয়া, বিষয়ের সঙ্গরূপ ইন্ধন ও বিষয়ের চিন্তার সঙ্গরূপ ইন্ধন দেওয়া বন্ধ করিয়া, কামনাগ্নি নির্ব্বাপিত করা;) (৪) নিরন্তর কোনরূপ সৎসঙ্গে বা জপ ধ্যানে মনকে সম্পূর্ণভাবে নিযুক্ত বা আবদ্ধ করিয়া রাখার অভ্যাস দ্বারা মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ করিয়া রাখা; (৫) ভগবানের শরণাপন্ন হইয়া ভক্তিপূর্ব্বক শক্তি ও ভক্তি লাভের প্রার্থনা কিম্বা ভগবানে সম্পূর্ণ আত্মনিবেদন। অথবা মনে সদা ভক্তিভাব বা অন্য কোন সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ বহান; (৬) মনকে এদিক ওদিক যাইতে না দিয়া, উৎকট ও দৃঢ় ইচ্ছা দ্বারা তাঁহাতে একাগ্র করিয়া, প্রণালীমত ব্রহ্মসংস্থ হইয়া সর্ব্বদা জপ ধারণা, ধ্যান ও যোগাদির অভ্যাস করা এবং (৭) সংযতভাবে সাত্ত্বিক আহার ও প্রয়োজন মত ব্রত উপবাসাদি, এই সপ্ত উপায় অবলম্বন দ্বারা মনের সকল পাপ, রজোতমোর মলিনতা, লোভ, কাম, কুবাসনা, কুচিন্তা, আসক্তি তৃষ্ণাদি জয় হইয়া চিত্তশুদ্ধি ও ক্রমে ব্রহ্মলাভ হইবে।

* * * * *

স্বর্গীয় মহাত্মা বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামীর শ্রীযুক্ত কুলদানন্দ ব্রহ্মচারীর প্রতি

উপদেশ ও উক্তি হইতেঃ—"বীর্য্যধারণ ও সত্যরক্ষাই যথার্থ সংযম। এই দুইটী না হইলে ধর্ম্মলাভ বহুদূরে। ধর্ম্মার্থিদের সর্ব্বপ্রথমে এই দুইটীকে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখিয়া অভ্যাস করিতে হইবে। স্ত্রীলোক হইতে সর্ব্বদা সাবধানে থাকিবে। নির্জ্জনে কোন স্ত্রীলোকের সঙ্গে কখনও থাকবেনা বা বস্‌বেনা। ব্রহ্মচর্য্য গ্রহণ করলে, স্ত্রীলোকের সঙ্গে কোন প্রকার সংশ্রব রাখতে নাই, তাকাইতেও নাই। এই অবস্থায় কায়মনোবাক্যে স্ত্রীসঙ্গত্যাগ না করিলে বীর্য্যধারণ হয়না। অজ্ঞাতসারে স্ত্রীদেহের সংশ্রব (বা চিন্তা) ঘটিলে, বীর্য্য চঞ্চল হয়; তাহাতে বীর্য্য নষ্ট হয়।" "কত প্রকারে বীর্য্য ক্ষয় হয়।" (সকল প্রকার কুসঙ্গ, স্ত্রীসঙ্গ, কুচিন্তাদি একেবারে ত্যাগ চাই;) যুবতী স্ত্রীলোককে স্পর্শ করিবেনা। দেবদর্শনকালে বা গোলমালে রাস্তায় ঘাটে অজ্ঞাতসারে স্পর্শ করিলে দোষ নাই। কারণ তাহা স্পর্শ মধ্যে গণ্য নহে।" "কায়মনোবাক্যে বিশেষ চেষ্টার সহিত ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করিবে।" "ঠিকমত বীর্য্যধারণ করিলে, বীর্য্য যদি স্থির হয়, তবে সমস্তই সহজ হ'য়ে আসে। (তাহার পক্ষে সাধনভজন, ধারণা ধ্যানাদি সহজসাধ্য হয়।) ওটি না হওয়া পর্য্যন্ত কিছুই ঠিকমত হয় না। ঠিকমত বীর্য্যধারণ হইলে ও সত্য রক্ষা হইলে, সঙ্গে সঙ্গে ধৈর্য্য, একাগ্রতা ও প্রতিভাদি গুণ লাভ হয়; ও তার পক্ষে ধারণা ধ্যান ও সমাধি আদি অবস্থা আয়ত্ত করাও সম্ভবপর হয়; নচেৎ হয় না।" "এই দুইটী একবার আয়ত্ত হইলে, সমস্ত সিদ্ধিলাভই সাধকের সহজ সাধ্য হয় ও সঙ্কল্প সিদ্ধিও হয়। এ দুটী ঠিকমত হইলে, ভগবানের কৃপালাভও নিশ্চয়ই হয়। প্রাণপণ চেষ্টা ক'রে এ দুইটী লাভ করতে হয়।" "ধর্ম্ম একটা কথার কথা নহে। ধর্ম্মকে দৃঢ়তার সহিত অবলম্বন না করলে, উহা কখনই টেকে না; বেশী দিন স্থায়ী হয় না।" "প্রধান রিপু দুইটী—জিহ্বা ও উপস্থ।" "এ দুটী

জয় করতে পারলেই প্রায় হ'য়ে গেল।" ঠিকমত বীর্য্য ধারণ, অহিংসা ও সত্য রক্ষা—এই তিনটী ঠিক হইলেই, ক্রমে যোগিজন-দুর্লভ ব্রহ্মশক্তি লাভ হয়।

"ব্রহ্মচর্য্যই সকলের ভিত্তি। ব্রহ্মচর্য্য দীর্ঘকাল না করলে, কিছুই ঠিক হয় না। তবে খুব ঠিকমত ভাবে অন্ততঃ ৬ বৎসর পালন করিলেও হয়। রিপু ছয়টীকে জয় কর্ত্তে পার্লেই চিত্তশুদ্ধি হলো।" "বীর্য্যধারণ ও সত্যরক্ষা সম্যক্‌রূপে ৬টী মাস অভ্যাস করতে পারলেই বাক্‌সিদ্ধিলাভ হইতে পারে।" "কেবল ভগবানের শরণাপন্ন হ'য়ে নাম-সাধন করলে, সহজে প্রবৃত্তি দমন হয় ও বীর্য্যস্থির হয়। এমন সহজ উপায় আর নাই। নামসাধন, অহিংসা, সত্যরক্ষা ও বীর্য্যধারণ—এই চারিটী প্রধান সাধন। বাসনাগুলি ত্যাগ করিতে পারিলেই হলো।"

ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে বেলুড় মঠের স্বামী ত্রিগুণাতীত বলিয়াছেন:—
"পরমহংসদেব বলিতেন, যিনি স্ত্রী ত্যাগ করিতে পারেন, তিনি জগৎ ত্যাগ করিতে পারেন, অর্থাৎ যিনি ইন্দ্রিয় সুখের ইচ্ছা ত্যাগ করিতে পারিয়াছেন, তাঁহার আর জগতে ত্যাগ করিতে বাকী কি আছে? যিনি সমস্ত ইন্দ্রিয়সুখ ত্যাগ করিয়াছেন, ইন্দ্রিয়পথে যাঁহার মন আর ধাবিত হয় না, যাঁহার হৃদয়ে মহামায়া আর তরঙ্গ উঠাইতে পারেন না, জানিবেন, সেই শান্ত হৃদয়ে ব্রহ্মের ছায়া পড়িতে আর দেরী নাই; জানিবেন, সেই অকিঞ্চনের নিকট হইতে ভগবান আর দূরে থাকেন না, ভক্তবৎসল হরি তাঁহার সম্মুখে আর প্রকাশ না হইয়া থাকিতে পারেন না। তখন সেই ভক্তের প্রত্যেক লোমকূপে পরমানন্দ অনুভূত হইতে থাকে। এত অভাবনীয় সুখের উদয় হয় যে, তিনি বাহ্যজ্ঞানশূন্য হইয়া যান। তিনি সমাধিস্থ হন, অবিরত তৈলধারার ন্যায় সেই নিত্যসুখ ভোগ করিতে থাকেন। সেই পরম সুখের আশা করিতে গেলে, সেই নিত্যসুখলাভ

করিতে গেলে, মহাদুঃখের আকরস্বরূপ এই অনিত্য ক্ষণিক ইন্দ্রিয়সুখ ও তাহার লিপ্সা ত্যাগ করিতে হয়,—একেবারে ত্যাগ করিতে হয়,—দু' এক দিনের জন্য কপট সংযম করিলে হয় না—হৃদয় হইতে একেবারে বাসনার মূল উচ্ছেদ করিয়া ফেলিতে হয়। তখন দেখিবেন, পূর্ব্বে সামান্য একটী ইন্দ্রিয়ের ক্ষণিক সুখভোগ করিতেছিলেন, এখন দেখিবেন যে, সর্ব্বাঙ্গে কোটি ইন্দ্রিয় সুখভোগ করিতেছেন—প্রত্যেক লোমকূপ দিয়া সেই পরম নিত্যসুখ শরীরের অন্তর্দ্দেশে প্রবেশ করিতেছে,—সেই পরম সুখ, আপনার শরীরকে ওতপ্রোতঃ ভাবে আচ্ছাদন করিয়া ফেলিবে,—আপনার শরীর তখন সুখময় হইয়া যাইবে,—সুখময় শরীর তখন সুখ-সাগরে ভাসিতে থাকিবে। তখন এই লৌহময় অপকৃষ্ট দেহ, সেই পরশমণির স্পর্শে কাঞ্চনময় দেবশরীর হইয়া যাইবে,—আপনি তখন দেবতা হইয়া যাইবেন, দেবপূজ্য হইবেন।"

"মনের সব নীচ বৃত্তি ছাড়িয়া দিন। মনকে উর্দ্ধে তুলিয়া রাখুন। মনকে মূলাধার হইতে, নিম্নদেশ হইতে অনাহত বা সহস্রসারে টানিয়া লউন। স্ত্রীমূর্ত্তিকে—দেবীমূর্ত্তি—সাক্ষাৎ চৈতন্যময়ীমূর্ত্তি ভাবুন।"

এ বিষয়ে স্বর্গীয় বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলিয়াছেন—"মন হইতে যখন সকল বাসনা লোপ পায়, তখন হৃদয় ও মন অমৃতময় হইয়া যায়।"

* * * *

যদিও বড় বড় সাধুগণ বলিয়াছেন—ইন্দ্রিয় ভোগে সুখ অপেক্ষা কায়মনোবাক্যে ইন্দ্রিয়ভোগসুখ:ত্যাগে ও যাবতীয় ভোগতৃষ্ণা ত্যাগে অধিক আনন্দ হয়, হৃদয় ও মন অমৃতময় হয়, তবু সংসারীরা এই ভোগসুখের মোহ ও ভোগতৃষ্ণা সহজে ত্যাগ করিতে পারে না, একরূপ অসাধ্য মনে করে। কিন্তু উচ্চাবস্থায় উঠিতে হইলে, এই নিকৃষ্ট বিষয়ানন্দের মোহ ও বিষয়-ভোগ-তৃষ্ণা ত্যাগ করিতেই হইবে। যদিও

জয় করতে পারলেই প্রায় হ'য়ে গেল।" ঠিকমত বীর্য্য ধারণ, অহিংসা ও সত্য রক্ষা—এই তিনটী ঠিক হইলেই, ক্রমে যোগিজন-দুর্লভ ব্রহ্মশক্তি লাভ হয়।

"ব্রহ্মচর্য্যই সকলের ভিত্তি। ব্রহ্মচর্য্য দীর্ঘকাল না করলে, কিছুই ঠিক হয় না। তবে খুব ঠিকমত ভাবে অন্ততঃ ৬ বৎসর পালন করিলেও হয়। রিপু ছয়টীকে জয় কর্ত্তে পার্লেই চিত্তশুদ্ধি হলো।" "বীর্য্যধারণ ও সত্যরক্ষা সম্যক্‌রূপে ৬টী মাস অভ্যাস করতে পারলেই বাক্‌সিদ্ধিলাভ হইতে পারে।" "কেবল ভগবানের শরণাপন্ন হ'য়ে নাম-সাধন কর্‌লে, সহজে প্রবৃত্তি দমন হয় ও বীর্য্যস্থির হয়। এমন সহজ উপায় আর নাই। নামসাধন, অহিংসা, সত্যরক্ষা ও বীর্য্যধারণ—এই চারিটী প্রধান সাধন। বাসনাগুলি ত্যাগ করিতে পারিলেই হলো।"

ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে বেলুড় মঠের স্বামী ত্রিগুণাতীত বলিয়াছেন :— "পরমহংসদেব বলিতেন, যিনি স্ত্রী ত্যাগ করিতে পারেন, তিনি জগৎ ত্যাগ করিতে পারেন, অর্থাৎ যিনি ইন্দ্রিয় সুখের ইচ্ছা ত্যাগ করিতে পারিয়াছেন, তাঁহার আর জগতে ত্যাগ করিতে বাকী কি আছে? যিনি সমস্ত ইন্দ্রিয়সুখ ত্যাগ করিয়াছেন, ইন্দ্রিয়পথে যাঁহার মন আর ধাবিত হয় না, যাঁহার হৃদয়ে মহামায়া আর তরঙ্গ উঠাইতে পারেন না, জানিবেন, সেই শান্ত হৃদয়ে ব্রহ্মের ছায়া পড়িতে আর দেরী নাই; জানিবেন, সেই অকিঞ্চনের নিকট হইতে ভগবান আর দূরে থাকেন না, ভক্তবৎসল হরি তাঁহার সম্মুখে আর প্রকাশ না হইয়া থাকিতে পারেন না। তখন সেই ভক্তের প্রত্যেক লোমকূপে পরমানন্দ অনুভূত হইতে থাকে। এত অভাবনীয় সুখের উদয় হয় যে, তিনি বাহ্যজ্ঞানশূন্য হইয়া যান। তিনি সমাধিস্থ হন, অবিরত তৈলধারার ন্যায় সেই নিত্যসুখ ভোগ করিতে থাকেন। সেই পরম সুখের আশা করিতে গেলে, সেই নিত্যসুখলাভ

করিতে গেলে, মহাদুঃখের আকরস্বরূপ এই অনিত্য ক্ষণিক ইন্দ্রিয়সুখ ও তাহার লিপ্সা ত্যাগ করিতে হয়,—একেবারে ত্যাগ করিতে হয়,—দু' এক দিনের জন্য কপট সংযম করিলে হয় না—হৃদয় হইতে একেবারে বাসনার মূল উচ্ছেদ করিয়া ফেলিতে হয়। তখন দেখিবেন, পূর্ব্বে সামান্য একটী ইন্দ্রিয়ের ক্ষণিক সুখভোগ করিতেছিলেন, এখন দেখিবেন যে, সর্ব্বাঙ্গে কোটি ইন্দ্রিয় সুখভোগ করিতেছেন—প্রত্যেক লোমকূপ দিয়া সেই পরম নিত্যসুখ শরীরের অন্তর্দ্দেশে প্রবেশ করিতেছে,—সেই পরম সুখ, আপনার শরীরকে ওতপ্রোতঃ ভাবে আচ্ছাদন করিয়া ফেলিবে,—আপনার শরীর তখন সুখময় হইয়া যাইবে,—সুখময় শরীর তখন সুখ-সাগরে ভাসিতে থাকিবে। তখন এই লৌহময় অপকৃষ্ট দেহ, সেই পরশমণির স্পর্শে কাঞ্চনময় দেবশরীর হইয়া যাইবে,—আপনি তখন দেবতা হইয়া যাইবেন, দেবপূজ্য হইবেন।"

"মনের সব নীচ বৃত্তি ছাড়িয়া দিন। মনকে উর্দ্ধে তুলিয়া রাখুন। মনকে মূলাধার হইতে, নিম্নদেশ হইতে অনাহত বা সহস্রসারে টানিয়া লউন। স্ত্রীমূর্ত্তিকে—দেবীমূর্ত্তি—সাক্ষাৎ চৈতন্যময়ীমূর্ত্তি ভাবুন।"

এ বিষয়ে স্বর্গীয় বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলিয়াছেন—"মন হইতে যখন সকল বাসনা লোপ পায়, তখন হৃদয় ও মন অমৃতময় হইয়া যায়।"

* * * *

যদিও বড় বড় সাধুগণ বলিয়াছেন—ইন্দ্রিয় ভোগে সুখ অপেক্ষা কায়মনোবাক্যে ইন্দ্রিয়ভোগসুখঃত্যাগে ও যাবতীয় ভোগতৃষ্ণা ত্যাগে অধিক আনন্দ হয়, হৃদয় ও মন অমৃতময় হয়, তবু সংসারীরা এই ভোগসুখের মোহ ও ভোগতৃষ্ণা সহজে ত্যাগ করিতে পারে না, একরূপ অসাধ্য মনে করে। কিন্তু উচ্চাবস্থায় উঠিতে হইলে, এই নিকৃষ্ট বিষয়ানন্দের মোহ ও বিষয়-ভোগ-তৃষ্ণা ত্যাগ করিতেই হইবে। যদিও

ইহা দুঃসাধ্য, তবু চেষ্টার অসাধ্য কিছুই নাই। উৎকট ইচ্ছা ও দৃঢ়তার সহিত চেষ্টা করিলে, অবশ্যই কৃতকার্য্য হওয়া যায়। মহাত্মা গান্ধী কিরূপ চেষ্টা দ্বারা তিনি ব্রহ্মচর্য্যে প্রতিষ্ঠিত হইয়াছেন, তাহা তাঁহার autobiographyতে এইরূপ লিখিয়াছেন :—

Brahmacharya

"I began to strive after self-control. There was endless difficulty in the task. We began to sleep in separate beds. I decided to retire to bed, only after the day's work had left me completely exhausted. All these efforts (about brahmacharya) did not seem to bear much fruit ; but when I look back upon the past, I find that the final resolution was the cumila-tive effect of these unsuccsssful strivings. The final resolution could only be made as late as 1906." (That is, when he came to the final resolution in 1906, he was successful, but this resolution was not made before.) "The idea flashed upon me (later), that if I want to devote myself to the service of the community, I must relinquish the desire of children and wealth and must live the life of Vanprastha—of one retired from household service." "I clearly saw that one aspiring to serve humanity with his whole soul could not be without it." ("My service in the Zulu rebellion proved to be very important period of my life" for then) "the importance of vows grew upon me more clearly than ever. I realised that a vow far

from closing the door to reach freedom, opened it. Upto this time, I have not met with success, because the will had been lacking. I realised that in refusing to take the vow, man was drawn into tamptation." "Mere efforts without vow, is the mentality of weakness and betrays subtle desire." "Renunciation without (bairagya or) avertion is also not lasting."

"After full discussion and mature deliberation I took the vow in 1906. I launched forth with faith in the sustaining power of God. As I look back upon the twenty years of the vow, I am filled with pleasure and wonderment. The more or less successful practice of self-control had been going on since 1901. But the freedom and joy that came to me after taking the vow, had never been experienced before 1906. Before the vow, I had been open to being overcome by temptation at any moment. The great potentiality of Brahmacharya, daily became more and more patent to me." "In (real) Brahmacharya lies the protection of body, the mind and the soul." (By it, all our hidden powers of mind and soul are aroused.) "Brahmacharya is no process of hard penance. It is a matter of consolation and joy. Every day revealed fresh beauty in it."

"Though it is a matter of ever increasing joy, but it was not an easy thing for me. I realised more and more, it is like walking on the sword's edge and I see every moment the necessity of eternal vigilence."

(1) "Control of the palate is the first essential in the observance of the vow. I found that complete control of the palate, made the observance very easy and so I now pursued my dietic experiments, not merely from the vegitarian (point), but also from the brahmacharya's point of view. I saw that brahmacharya's food should be limited, simple, spiceless and if possible uncooked. Six years experiment have showed, that the brahmacharya's ideal food is fresh fruits and nuts. The immunity of passion that I enjoyed, when I lived on this food, was unknown to me after I changed that diet. It has been a matter of great effort, ever since I began to take milk. I have not the least doubt, that milk diet makes the brahmacharya-vow difficult to observe. (Milk is stimulent.) The effect on brahmacharya of different kinds of food, can be determined only after numerous experiments. Though I know, milk to be partly stimulent, I can not advice any one to give it up."

(2) "As an external aid to brahmacharya, fasting is as necessary as selection or restriction in diet. So overpowering are the senses, that they can be kept under control only, when they are completely hedged in all sides, (from outside as well as inside.) It is a common knowledge, that they are powerless without food, so fasting is helpful to control the senses." (Fasting is useful, when mind also co-operates with it, to attain brahmacharya.) "Extinction of sensual passion is as a rule impossible without fasting."

(3) (Mind must also remain free and aloof from all desire producing company and such thoughts.), "Mind is the root of all sensuality. Mind should be always watched with vigilence. There should be a clear line (of demarcation) between the life of a brahmachary and that of a house holder." (That is, a Brahmachary should always exercise rigid discipline and extreme temperence in all things. He should be frugal and simple in diet and in everything and must not live in company with the householders. He must renounce all kinds of desire producing company and desire producing thoughts.)

"Brahmacharya means control of the senses in thought word and deed." "I gradually saw that Brahmacharya can by no means be an easy affair and certainly not a mere matter of body. It begins with bodily restraint, but it does not end there. The perfection of it, precludes even a (slight) impure thought." (Mind and thought must be fully controlled for it and must not be allowed to go estray.)

"Every day I have been realising more and more the necessity for restraints of these kinds. Brahmacharya is impossible of attainment by limited effort. An aspirant after Brahmacharya will always be conscious of his short-comings, will seek out the passions lingering in the inmost recesses of his heart and will incessently strive 'to get rid of them''. "So long as thought is not under complete control of the will, brahmacharya in its fullness is absent." "Involuntary

thought is an affectation of the mind and curbing of the thought means curbing of the mind, which is even more difficult to curb than the wind." (So to curb the mind, we should practise—(1) *Bichar*, (2) *Bairagya* and (3) always engage our mind and attention with some good persuits, *satsanga* or *jap dhyan* and prayer.) "Nevertheless the existence of God within (and His grace) make the control of mind possible." "Without unreserved surrender to His grace, complete mastery of thought is impossible."

(4) Faith in God—"I realised that Brahmacharya is impossible to attain by mere effort". "Let me make it clear, that those who desire to observe brahmacharya, with a view to realising God, need not despair, provided that their faith in God is equal to their confidence in their own efforts." "His name and His grace are the last resources of the aspirant after brahmachrrya and *Moksha*". "This truth came to me after my return to India."

"God can never be realised by one, who is not pure in heart." "Self purification means purification in all the walks of life. To attain perfect purity, one has to become absolutely passionless in thought, speech and action and to rise above the opposing currents of attachment and hate".

---

(৪) অস্তেয়। (নির্লোভ।)

(৪) অস্তেয়। (নির্লোভ।)—বুদ্ধদেবের উপদেশ :—"যাহা তোমাকে দেওয়া হয় নাই, তাহা তুমি কদাচ গ্রহণ, অপহরণ বা অধিকার করিবে না, বা অন্যের এইরূপ অপহরণ বা অধিকার করিবার সহায়তা বা অনুমোদন করিবে না। সকল প্রকার চৌর্য্য, লোভ ও অসঙ্গত বাসনাদি হইতে বিরত থাকিবে।" "জিহ্বার লোভও ত্যাগ করিবে।" 'অসঙ্গত তৃষ্ণাদি হইতেই মানবের যত দুঃখ; এবং বাসনাতৃষ্ণা ত্যাগেই শান্তি।'

যাবতীয় বাসনার বিষয়গুলিই অচিরস্থায়ী। নেপোলিয়ন ও জার্ম্মান কৈসর দ্বিতীয় উইলিয়ম ভুবন-বিখ্যাত সম্রাট্ ছিলেন। অতুল ক্ষমতা, প্রভাব ও ঐশ্বর্য্যের অধিপতি হইয়াও, কিন্তু হঠাৎ কি পরিবর্ত্তন! ঐশ্বর্য্য ক্ষমতা প্রতিপত্তি আদি চিরদিন স্থির থাকে না। পৃথিবীতে এইরূপ কত ধনী নির্ধন হইতেছে। যশ ও প্রতিষ্ঠা তদ্রূপই। এখন যার বহু যশ ও মান, কিছুকাল পরই হয়ত তাহার বহু নিন্দা হইতেছে। এই সবই অচিরস্থায়ী ও নাশশীল। এই অচিরস্থায়ী বাসনার বিষয়ে লোভে লাভ বেশী কিছুই নাই। ইহা হইতে অসাধারণ সুখও বিশেষ কিছু হয় না এবং লোভ বা বাসনার বিষয়গুলি, না প্রাপ্তি হইলেও মানুষের সুখশান্তির তাদৃশ ব্যাঘাত হয় না। বরং এই সব বিষয়-বাসনা ও আসক্তি ত্যাগ করিলেই শান্তি লাভ হয়। মানুষ অনেক সময়ই কল্পিত অভাব সৃষ্টি করিয়া, সেই বস্তুলাভের জন্য বাসনার তাড়নে দুঃখ পায়। জগতে সকল লোভের বা বাসনার বিষয়ই এইরূপ। ভোগ্যবস্তু হইতে যে সুখ হয়, তাহা সামান্য, ক্ষণিক ও নাশবান। তাহা

না প্রাপ্ত হইলেও মানুষের সুখশান্তির তাদৃশ ব্যাঘাত হয় না। তাহা প্রাপ্তির জন্য যদি বাসনা হয়, সেই বাসনার অনুসরণে অনেক সময়ে দুঃখই আনয়ন করে। মানুষের বাসনারও অন্ত নাই। তাহা অনেক সময়ই দুষ্পূরণীয় ও পরিণামে দুঃখই আনয়ন করে। অথচ বাসনা ত্যাগ করিতে পারিলেই শান্তি হয়, এইসব বিবেচনায়, (বা বিচারে) ঐসব বস্তুতে উদাসীন হইবে। মনে সদা বৈরাগ্য ভাব পোষণ দ্বারায় মনকে নিস্পৃহ করিবে। সাধু শ্রীশ্রীহংস মহারাজ বলেন—"প্রবৃত্তি ও নিবৃত্তি যেত্না বাড়ায়েগা, ওত্নাই বাড়্ যাগা।" "প্রবৃত্তির পরিণাম ফল দুঃখ ও অশান্তি এবং নিবৃত্তির ফল সুখ ও শান্তি।" এই বুঝিয়া ঐশ্বর্য্য, ক্ষমতা, প্রতাপ ও প্রতিপত্তি, মান, যশ ও যাবতীয় ভোগ্যবস্তুতে উদাসীন হইয়া, বাসনা ও লোভ ত্যাগ করাই শান্তিলাভের প্রধান উপায়। স্বার্থ-কামনার পথে সাংসারিক উন্নতি হইতে পারে বটে, কিন্তু উহাতে আধ্যাত্মিক অবনতিই হয়। বাসনা অনেক সময়ে পরিণামে স্বার্থপরতা ও দুঃখই আনয়ন করে। নিবৃত্তি ও যোগের পথেই তাঁহার দিকে অগ্রসর হওয়া যায় ও প্রকৃত শান্তি লাভ হয়।

অনেক সময়ই ভোগ্যবস্তুর উপভোগে, অগ্নিতে ঘৃতাহুতির মত উহাতে বাসনার বৃদ্ধিই হয় এবং দুষ্পূরণীয় বাসনাগ্নির কিছুতেই তৃপ্তি বা শান্তি হয় না। বাসনা ক্রমে বাড়িয়াই চলে। আর বাসনার অন্তও নাই। একটী পূর্ণ হইলেই, অন্য কামনা মনে উদয় হয়। কামনা থাকিলেই ধাক্কা খাইতে হয়। এই সব বাসনা ত্যাগ না করিতে পারিলে শান্তি নাই। আগ্রহ ও লোভশূন্য হইয়া উদাসীন ও অনাসক্ত ভাবে সঙ্গত ভোগের দ্বারা বাসনার হ্রাস হয় ও শান্তি লাভ হয়। বিচার, বৈরাগ্য বা উদাসীনতা ও ভোগ্যবস্তুর সঙ্গ না করা ও তাতে অমনোযোগ দ্বারাই মনের সকল তৃষ্ণা ও আসক্তি হ্রাস হয়। সকল

কামনা তৃষ্ণাদি সঙ্গ দ্বারাই মনে উদ্ভূত হয়। এজন্য বিষয়সঙ্গ ত্যাগ ও বিষয়ের চিন্তার সঙ্গ ত্যাগ করিয়া, সঙ্গরূপ ইন্ধন দেওয়া বন্ধ করিয়া (বা অসঙ্গ উপায় দ্বারা) ও মনে সদা বৈরাগ্যভাব পোষণ, উপেক্ষা ও অমনোযোগের সাহায্যে, মনের সকল বাসনাগ্নি নিবাইতে হয়। বিষয়-ভোগ হইতে যে সুখ হয়, তাহা সামান্য ও তাহা মরীচিকা তুল্য, তাহার অনুসরণে পরিণামে বিবিধ দুঃখ আনয়ন করে। তৃষ্ণাই মানুষের বিবিধ দুঃখের ও বন্ধনের কারণ ও সংসারে পুনরাগমনের প্রধান কারণ—এইরূপ বিবেচনায়, যাবতীয় তৃষ্ণায় ও ভোগ্যবস্তুলাভে উদাসীন ও অমনোযোগী হইয়া, ও অসঙ্গ উপায় অবলম্বনে মনের তৃষ্ণাগ্নিকে নির্ব্বাপিত করিবে। এইরূপে ক্রমে সকল বাসনা তৃষ্ণা আসক্তি ত্যাগ করিতে পারিলেই সন্তোষ ও শান্তি লাভ হইবে। বিচার, বৈরাগ্য, অসঙ্গ ও অভ্যাসের দ্বারায় কাম, লোভ ও মনের যাবতীয় তৃষ্ণা কামনাই হ্রাস করিয়া, ক্রমে ত্যাগ করা চাই, তবে চিত্ত শান্ত ও শুদ্ধ হইবে।

তৃষ্ণা কমাইয়া অল্পে সন্তোষ অভ্যাস করিতে পারিলেই শান্তি লাভ হয়। অল্পে সন্তোষ অভ্যাস করিতে পারিলে, সকল বাসনা আত্ম-পরায়ণতা ত্যাগ করা সহজ হয় ও সেই পরার্থে সহজে আত্মত্যাগ করিতে পারে।

> "Man wants but little here below,
> Nor wants that little long."—Goldsmith.

প্রকৃতই এ জগতে মানবের অভাব ও প্রকৃত আবশ্যকের বস্তু অতি কম, এবং সে অভাব ও আবশ্যক অধিক দিনের জন্যও নহে। এই উপদেশটী স্মরণ করিয়া সকল বাসনা পরিত্যাগ ও অল্পে সন্তোষ অভ্যাস করিলে,

মন নিস্পৃহ হইবে ও তাহা হইতে শান্তি লাভ হইবে। মনে সদা বৈরাগ্য ভাব পোষণ দ্বারা ও অসঙ্গ অমনোযোগ উপায় দ্বারা সকল স্বার্থবুদ্ধি, লোভ, বাসনা, তৃষ্ণাদি পরিত্যাগ করিয়া মনকে নিস্পৃহ বা নির্ব্বাসনা করিতে হইবে; এই নির্ব্বাসনা হইতেই মনের সন্তোষ লাভ হইবে ও সন্তোষ হইতে শান্তি লাভ হইবে, ইহাই যাবতীয় সাধু মহাত্মাদের উপদেশ। মনের বাসনা ও ইচ্ছা ত্যাগ হইয়া মন নির্ব্বাসনা হইলেই সন্তোষ লাভ হইবে। নির্ব্বাসনা হইতে ধৈর্য্য, ভয়শূন্যতা ও ক্রোধশূন্যতা লাভ হইবে।

ক্রমে নিজের ইচ্ছা অনিচ্ছা ত্যাগ করিয়া ভগবৎ ইচ্ছাধীন হইতে হইবে। সঙ্কল্প বিকল্প ক্রমে একেবারে ত্যাগ চাই। যদি সঙ্কল্প করিতেই হয়, তবে শুদ্ধ সঙ্কল্প করিবে। কখন কোনরূপ অশুদ্ধ সঙ্কল্প করা উচিত নহে। সকল স্বার্থযুক্ত কামনা বা ইচ্ছা ত্যাগ হইলেই, মনে আর ক্রোধ উৎপন্নই হইবে না এবং তখন ধৈর্য্য ও সন্তোষ লাভ হইবে। সন্তোষ ও শান্তি অপেক্ষা জগতে আর অধিক কোন সুখ নাই। সন্তোষের দ্বারাই লোভ জয় হইবে।

(৫) অক্রোধ, ক্ষান্তি।

(৫) অক্রোধ ক্ষান্তি। ক্ষান্তি মানে ক্ষমা ও অসীম ধৈর্য্য; অর্থাৎ ক্রোধ, বিদ্বেষ, বিরক্তি ও অস্থিরতা ত্যাগ করিয়া ক্ষমা ও অসীম ধৈর্য্যাবলম্বন করিতে হইবে। ক্ষোভের হেতু অর্থাৎ বিপদ, পীড়া বা অন্যের বিরুদ্ধ ব্যবহার বা অত্যাচার প্রভৃতি উপস্থিত হইলেও, চিত্তের যে অক্ষুব্ধ ভাব ও ধৈর্য্য রক্ষাকরার নাম ক্ষান্তি অবলম্বন। ইহাই প্রয়োজন। ইহা হইতেই সর্ব্বাবস্থায় মনের অচাঞ্চল্য লাভ হইবে।

মানুষের আমিত্ব অহঙ্কারে আঘাত লাগিলে বা কোন সুখ সুবিধা বা কোন কামনা ইচ্ছাদিতে বাধা প্রাপ্ত হইলে, তাহাদের মনে ক্রোধ, বিদ্বেষ, বিরক্তি ও অধীরতাদি উৎপন্ন হয়।

> "সঙ্গাৎ সংজায়তে কামঃ কামাৎ ক্রোধোঽভিজায়তে।
> ক্রোধাদ্ভবতি সম্মোহঃ সম্মোহাৎ স্মৃতিবিভ্রমঃ॥
> স্মৃতিভ্রংশাদ্‌বুদ্ধিনাশো বুদ্ধিনাশাৎ প্রণশ্যতি॥ গীতা—২॥৬২।৬৩

(বিষয়ের) সঙ্গ হইতে মানব-মনে কামলোভাদি বাসনার উৎপন্ন হয়। কামনাতে বা ইচ্ছাতে কোনরূপ বাধা প্রাপ্ত হইলেই (মনে) ক্রোধ উৎপন্ন হয়। ক্রোধ হইতে মানুষের মোহ হয়। মোহ হইতে স্মৃতি-ভ্রম ও স্মৃতিভ্রম হইতে বুদ্ধিনাশ এবং বুদ্ধিনাশ হইতে মানব বিনাশ প্রাপ্ত হয়। (গীতা ২॥৬২।৬৩)

অতি ক্রোধ হইতে এইরূপে বুদ্ধিনাশ হইলেই, সে তখন সকল রকম অনিষ্টই করিতে পারে ও সে অবস্থায় সে বহু অনিষ্ট করিয়াও থাকে। ক্রোধযুক্ত ব্যক্তিরা যেন men with some grievance, either real or supposed. তাহারা মনে এইরূপ ধারণা পোষণ করে যে, কেহ তাহার প্রতি কোন বিশেষ দুর্ব্বাক্য প্রয়োগ বা বিশেষ অন্যায় ব্যবহার বা অবিচার করিয়াছে। সে তাহা ক্ষমা বা উপেক্ষা না করিয়া তজ্জন্য বিশেষ ক্রোধ বা বিদ্বেষভাব পোষণ করে। অতি ক্রোধ যেন একটী অগ্নির উৎস। অতি ক্রোধীর মন-রূপ উৎস হইতে ঐ ক্রোধাগ্নি তরঙ্গে তরঙ্গে উদ্গীর্ণ হইয়া তাহার চিত্তকে একেবারে আচ্ছন্ন করিয়া ফেলে। ক্রোধের মোহে আচ্ছন্ন ব্যক্তির স্মৃতি-ভ্রম হয়। তখন সে হিতাহিত বুদ্ধি ও জ্ঞানাজ্ঞান রহিত হইয়া হিংস্র পশুতুল্য হয়, ও সে তদবস্থায় অন্যকে কষ্ট দিতে, পীড়া দিতে

বা হনন করিতে বিশেষ ইচ্ছা পোষণ করে। ক্রোধ যেন ভূতের মত তাহাকে পাইয়া বসে ও তদবস্থায় সে হিতাহিত জ্ঞানশূন্য হইয়া অনেক সময় যা তা অনিষ্ট করিয়া থাকে। এরূপ ভীষণ ক্রোধ মানবের মনে পোষণ করিলে, সে কাণ্ডজ্ঞানবর্জ্জিত, পাগলের মত ও হিংস্র পশুর মত হয়। এজন্য ক্রোধ বিদ্বেষাদিকে মনে কদাচ অধিকক্ষণ স্থান দেওয়া উচিত নহে; মনে ক্রোধ অধিকক্ষণ স্থান দিলেই উহার বিস্তৃতি লাভ হইতে পারে। এজন্য ক্রোধ মনে উদয় হইলে, ক্রোধ উৎপন্ন মাত্রই প্রথম অবস্থাতেই তাকে (বিচার ও অসঙ্গ উপায়ে) দমন করা উচিত। অধিকক্ষণ ক্রোধের বশবর্ত্তী হইলে ক্রোধ বৃদ্ধি হয়, তখন মানুষের আর হিতাহিত জ্ঞান ও বাচ্যাবাচ্য জ্ঞান থাকে না। সে তখন দুর্ব্বাক্য ও দুর্ব্ব্যবহার দ্বারা অপরকে অপমানিত করিতে, কষ্ট দিতে বা অনিষ্ট করিতে আনন্দ বোধ করে। অতি ক্রোধ হইলে মানুষের বুদ্ধিনাশ হয়। এইরূপ অবস্থায় সে অপরকে বধ করিতেও ইতস্ততঃ করে না। পৃথিবীতে যত ভীষণ কাণ্ড হইয়াছে, তাহা অতি ক্রোধ হইতেই উৎপন্ন। এই জন্যই ক্রোধকে চণ্ডাল বলিয়াছে।

ক্রোধে অধিক উদ্দীপিত হইলে, মানুষকে একেবারে হিংস্র ও পশু-ভাবাপন্ন করিয়া ফেলে। ক্রোধের এই সমস্ত দোষ ও অপকারিতা সদা স্মরণ রাখিয়া, মনে ক্রোধকে উদয় হইতেই দিবে না। ক্রোধের উদ্রেক হইলেই দমন করিতে হইবে, এবং এই অবস্থায় কাহাকেও শাসন বা কোনরূপ গুরুতর কর্ম্ম করিতে দেওয়া উচিত নহে। ক্রোধ প্রশমিত হইলে, ধৈর্য্যের সহিত সম্যক অনুসন্ধান করিয়া বুঝিয়া ন্যায়ান্যায় বিচার-পূর্ব্বক শাসন বা অন্য গুরুতর কার্য্য করা যাইতে পারে। কাহারও প্রতি মনে অধিকক্ষণ ক্রোধভাব কি বিদ্বেষভাব পোষণ করা উচিত নহে। তাহাতে অন্যের প্রতি বিদ্বেষভাব স্থায়ী হইয়া যাইতে পারে।

এজন্য মনে ক্রোধকে অধিককাল থাকিতে দেওয়া কদাচ উচিত নহে। ক্রোধের প্রথমাবস্থায় কোনরূপ শাসন বা কর্ম্মাদি করিলেই, উহা অনেক সময়ই অসঙ্গত হয় ও তজ্জন্য পরে পরিতাপ করিতে হয়।

মানুষের অত্যন্ত ক্রোধ হইলে, শরীরের নানাস্থানে রক্ত অতি দ্রুত ভাবে সঞ্চালিত হয়; ঐ রক্ত মস্তিষ্কে অধিকবেগে সঞ্চালিত হইলে তার ফলে উন্মাদ, মূর্চ্ছা, রক্ত বমন প্রভৃতি রোগ হইতে পারে। এমন কি অত্যন্ত ক্রোধে হৃদ্‌যন্ত্রের উপর ক্রিয়া করিয়া মৃত্যু পর্য্যন্ত আনয়ন করিতে পারে। এই জন্য অতি ক্রোধ সর্ব্বতোভাবে ত্যাজ্য।

এই সব কারণে শাস্ত্রে কাম, ক্রোধ, লোভ, দম্ভকে নরকের দ্বার স্বরূপ বলিয়াছে; এই সব বিবেচনায় (বা বিচারে) ইহা ত্যাগ করিবে। ক্রোধ বিদ্বেষ ও অভিমান মনে জাগরিত থাকিলে, সেই মনে প্রকৃত প্রেম, ভক্তি ও করুণার উদ্ভবের ব্যাঘাত হয়; ধর্ম্মলাভ ও আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভের বিশেষ অন্তরায় হয়। গোঁসাঞজির মতে উহা সাধকের সাধন-পুণ্যও নষ্ট করে। ক্রোধবিদ্বেষাদি এইরূপ নানা প্রকার অনিষ্টকারী জানিয়া, উহা উৎপন্ন মাত্রই সাধ্যমত দমনের চেষ্টা করিতে হইবে। ক্রোধের সময় মৌনাবলম্বনই ক্রোধদমনের একটী প্রধান উপায়; অথবা মৌনাবলম্বন করিয়া কিছুক্ষণ ধরিয়া মনোযোগের সহিত জপ করিতে পারিলে ক্রোধ দমন হয়।

অসঙ্গ উপায় অবলম্বন। মূলকথা ক্রোধ মনে জাগরিত হইলেই মনকে অন্য দিকে ফিরাইতে হইবে এবং ক্রোধের বিষয় বা ব্যক্তির নিকট হইতে দূরে যাইতে হইবে; তাহার সঙ্গ করা, কি তৎবিষয় চিন্তা করা উচিত হইবে না, ইহাতে ক্রোধ প্রশমিত হয়। সঙ্গ করিলে ক্রোধের ইন্ধন দেওয়া হয়; সঙ্গরূপ-ইন্ধন দেওয়া বন্ধ করিলেই ক্রোধ প্রশমিত হয়। এইরূপ অসঙ্গ উপায় দ্বারা কাম ও ক্রোধ উভয়ই

প্রশমিত হইবে। ক্রোধ দপ্ করিয়া মনে জলিয়া উঠিলেই, তৎক্ষণাৎ মনে কিছু চাপা দিয়া ক্রোধাগ্নি নিবাইতে হইবে, অর্থাৎ তখনই মনকে অন্যমনস্ক করিয়া বা কোন উপায়ে মনকে অন্যদিকে ফিরাইয়া, ঐ ক্রোধাগ্নি নিবাইতে হইবে। ক্রোধের বিষয়ের সঙ্গ ও ঐ বিষয়ের চিন্তার সঙ্গও ত্যাগ করিতে হইবে। এইরূপ অসঙ্গ উপায়ে ক্রোধ প্রশমিত হইবে।

ধীরতা ও প্রেম। অপরে ক্রোধী ব্যক্তির প্রতি কোমল ও মৃদুবাক্য বলিলে বা কোমল ব্যবহার করিলে বা প্রেমের সহিত ব্যবহার করিলে, ক্রোধ কমিয়া যায়। ধৈর্য্য ও প্রেমের দ্বারাই ক্রোধ জয় হয়।

(১) মনকে অন্যদিকে দেওয়া ও ক্রোধের বিষয়ের সঙ্গ ও ক্রোধের চিন্তার সঙ্গ না করা (অর্থাৎ অসঙ্গ উপায় অবলম্বন,) (২) মৌনাবলম্বন, (৩) ক্ষমা, (৪) ধৈর্য্য (৫) মত সহিষ্ণুতা (৬) উদাসীনতা, অমনোযোগ ও উপেক্ষা (৭) প্রেম ও করুণা—এইগুলিই ক্রোধদমনের প্রধান উপায়। বুদ্ধদেব বলিয়াছেন, অহিংসা দ্বারা হিংসা, মঙ্গল দ্বারা অমঙ্গল এবং ক্ষান্তি ও প্রেমের দ্বারা ক্রোধ, বিদ্বেষ ও শত্রুতাভাব জয় করিবে। সর্ব্বজীবে দ্বেষশূন্যতা, অহিংসা, প্রেম ও করুণা প্রসারিত করিয়া জীবের কল্যাণসাধনে নিয়ত নিযুক্ত থাকিতে হইবে। এই সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহে রজোগুণ ক্রোধ নষ্ট হইবে। কাহারও মনে বা দেহে আঘাত বা কষ্ট দেওয়া উচিত নহে। এজন্য ক্রোধ, বিদ্বেষ, ঈর্ষ্যা, দুর্ব্বাক্য, দুর্ব্ব্যবহার ও হিংসা ত্যাগ করিতে হইবে। কড়া কথা বলিতে নাই। কোমল বাক্যে, কোমল ব্যবহারে ও ক্ষমা, ধৈর্য্য, (সহিষ্ণুতা,) মতসহিষ্ণুতা, প্রেম ও করুণার অনুশীলনে এবং প্রেমের সহিত জীবের সেবা বা হিতসাধন অভ্যাস করিলে, মন হইতে ক্রোধ, বিদ্বেষ, হিংসা, অভিমানাদি নষ্ট হইয়া হৃদয় প্রেম ও করুণায় পূর্ণ হইবে।

ক্রোধের ইন্ধন দান বর্জ্জনীয়। শত্রুচিন্তা বা শত্রুর চরিত্রের

আলোচনায় বা ক্রোধের বিষয়ের সঙ্গ ও আলোচনায় ক্রোধাগ্নিতে ইন্ধন দেওয়া হয় ; এজন্য এসব বর্জ্জনীয়। পরনিন্দা ও পরদোষদর্শন ত্যাগ করা চাই ও আত্মদোষানুসন্ধান করা উচিত। পরদোষদর্শন, পরনিন্দা ও পরচর্চ্চাতে মনে ক্রোধ উদ্দীপিত হয় ও ইহাতে মনের বিদ্বেষ ভাবের ইন্ধন দেওয়া হয়। ইহাতে মন মলিন হয়। তজ্জন্য ইহা পরিত্যাগ করিতে হইবে। নিজের দোষ ও পরের গুণই দেখিতে অভ্যাস করিতে হইবে। এবং পরের দোষের আলোচনা না করিয়া পরের গুণের আলোচনা, সদালোচনা ও সৎসঙ্গাদি করিতে হইবে। ইহাতে মনের সকল মলিনতা নষ্ট হইয়া মন ক্রমে শুদ্ধ হইবে। গুরুদেব শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীজি তাঁহার শিষ্যদিগকে মধু-মক্ষিকার ন্যায় হইবার উপদেশ দিয়াছেন। অর্থাৎ মধু-মক্ষিকা যেমন বিভিন্ন পুষ্প হইতে অন্যান্য রস বর্জ্জন করিয়া একমাত্র তাহা হইতে মধুটুকুই সংগ্রহ করে ; তেমনি অন্যের সমস্ত দোষদর্শন পরিত্যাগ করিয়া, কেবল তাহাদের গুণটুকুই দেখিবে ও তাহাই গ্রহণ করিতে হইবে, ও গুণগ্রাহী হইতে হইবে। এইরূপ করিতে পারিলে আমাদের জীবনও মধুময় হইবে। অন্যের দোষ না দেখিয়া, নিজের দোষ ও পরের গুণই দেখিতে হইবে। মধ্যে মধ্যে আত্মপরীক্ষা দ্বারা নিজের দোষানুসন্ধান করিয়া মনের কাম ক্রোধ লোভ দম্ভাদি মলিনতা দূর করিতে হইবে।

মত-সাহিষ্ণুতা ও উদারতা অবলম্বন। এ জগতে সকলেরই ক্রমোন্নতি হইতেছে এবং ভিন্ন ভিন্ন মনুষ্যগণ উন্নতির ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায় বা ভিন্ন ভিন্ন স্তরে বা ধাপে আছে। এজন্য উহাদের মনের গতিও ভিন্ন, তাহাদের চরিত্রও ভিন্ন, তাহাদের বাক্যও ব্যবহার ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের। যাহাদের যেরূপ উন্নতির অবস্থা, তাহাদের সেইরূপ স্বভাব ও মনের গতি, সেইরূপ তাহাদের মতামত ও সেইরূপ তাহাদের

বাক্য ব্যবহার ও কার্য্য হইবে—ইহাই স্বাভাবিক; অতএব নিজের মতের সহিত তাহাদের মতামত, তাহাদের বাক্য ও কার্য্য না মিলিলে বা অন্যরূপ হইলে বা সন্তোষজনক বোধ না হইলে, তাহাদের প্রতি সেইজন্য অসন্তুষ্ট, অধৈর্য্য, বিরক্ত বা ক্রুদ্ধ হইলে চলিবে না। নিজের মত কাহারও উপর জোর করিয়া বা অসঙ্গতভাবে চালান উচিত নহে; বা কাহারও কার্য্যে অসঙ্গত ভাবে হস্তক্ষেপ করা উচিত নহে। এইরূপ স্থলে অধীরতা ক্রোধ ও বিরক্তি ত্যাগ করিয়া তাহাদের প্রতি মতসহিষ্ণুতা ও ধৈর্য্যাবলম্বন করিতে হইবে; ও তাহারা যদি সত্যই অসঙ্গত মতাবলম্বী হয় বা অসঙ্গত ব্যবহার করে, তবে সম্ভবপর হইলে তাহাদিগকে সঙ্গত উপায়ে সংশোধন করিতে হইবে। মানুষের দোষ, দুর্ব্বলতার প্রতি (tolerance,) উদারতা অবলম্বন করিতে হইবে, তাহাদের প্রতি ক্ষমাশীল হইতে হইবে, ধৈর্য্যশীল হইতে হইবে, করুণাশীল হইতে হইবে, পরমত-সহিষ্ণু হইতে হইবে; এইরূপে ক্রোধ, বিদ্বেষ, বিরক্তি জয় করিতে হইবে। বিশেষতঃ "সর্ব্বভূতে সমভাবে আছেন পরমেশ্বর।" (গীতা ১৩।২৮) কেবল তাহাদের দেবভাব ফুটিয়া উঠিবার সময়ের তারতম্য আছে মাত্র। এজন্য কেহই হেয় নহে, কেহই ঘৃণা বিদ্বেষ বা ক্রোধের পাত্র নহে। এই সব বিবেচনায় ক্রোধ বিদ্বেষ ত্যাগ করিয়া অন্যের দোষ, দুর্ব্বলতার প্রতি tolerant, মতসহিষ্ণু, ধৈর্য্যশীল ও ক্ষমাশীল হওয়া উচিত। মতসহিষ্ণু ও উদার না হইলে, তাহাদের প্রতি ক্ষমা ও ধৈর্য্য মনে আসিবে না। মতসহিষ্ণুতা ব্যতীত ক্ষমা ও ধৈর্য্য লাভ হয় না।

ক্ষমা, ধৈর্য্য, ও প্রেম অবলম্বন। ক্ষমাশীল না হইলে ক্রোধজয় ও প্রকৃত ধৈর্য্য লাভ হয় না। মনের উদারতা না হইলে ঠিক মত ক্ষমা আসে না। মতসহিষ্ণুতা, ক্ষমা, ধৈর্য্য ও প্রেমের

দ্বারা ক্রোধ জয় হইবে। সর্ব্ববিরুদ্ধাবস্থায় অস্থির বা চঞ্চল না হইয়া ধৈর্য্যাবলম্বনই বিশেষ প্রয়োজন। কারণ অধীর হইলে নিজেরই ক্ষতি হইবে। এজন্য কেহ বিরুদ্ধ বাক্যও বিরুদ্ধ ব্যবহার করিলে বিচলিত না হইয়া, যথাসম্ভব ক্ষমা ও অসীম ধৈর্য্য দ্বারা তাহাদিগকে বুঝাইয়া সংশোধনের চেষ্টা করিতে হইবে ও সম্ভবপর হইলে, তাহাদের দোষ, দুর্ব্বলতা ও অপরাধ ক্ষমা করিয়া তাহাদের প্রতি সমবুদ্ধি, প্রীতি ও করুণা বিস্তার করিতে হইবে। কেহ অন্যায় করিলে, তাহার প্রতিবিধান করিতে হইবে না—তাহা নহে, তবে বিরক্তি ক্রোধ ও অধীরতা ত্যাগ করিয়া, যথাসম্ভব সহিষ্ণুতা ও ধৈর্য্যাবলম্বন করিতে হইবে এবং সর্ব্ববিরুদ্ধাবস্থায় অধীরতা ও চাঞ্চল্য পরিত্যাগ করিয়া অসীম ধৈর্য্য ও সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা অবলম্বন করিয়া বিচারপূর্ব্বক চলিতে হইবে। সবই ব্রহ্ম, পরমাত্মাই বিভিন্নরূপে জীবে জীবে বর্ত্তমান আছেন, তবে কেবল বিকাশের তারতম্য আছে মাত্র—এই বিবেচনায় ক্রোধ, দ্বেষ, হিংসা, অভিমান ত্যাগ করিয়া, জীবে জীবে অহিংসা ও প্রেম বিস্তার করিতে হইবে। সবই যখন ব্রহ্ম বলিয়া বুঝিবে, তখন তুমি কাহার প্রতি ক্রোধ, দ্বেষ, হিংসা করিবে? আমাদের গুরু মহারাজ বলেন—'নিজের দাঁত দ্বারা যদি নিজের জিহ্বা কাটিয়া যায়, তবে কি কেহ দাঁতের উপর রাগ করিয়া তাহা ভাঙ্গিয়া ফেলে?' অথবা মনে কর—আমরা সকলেই সেই এক পরমাত্মার সন্তান; all children of one sweet mother; জীবে জীবে ভাই ভাই সম্বন্ধ বিবেচনায় সকলের প্রতি প্রেম বিস্তার কর। প্রেমের দ্বারা পরকে আপন কর, ক্ষমা, ধৈর্য্য ও প্রেম বিস্তার দ্বারা ক্রোধ বিদ্বেষ জয় কর। যিশুখৃষ্ট বলিয়াছেন—"Love thy neighbour as thyself." (St. Mathew xxii-39)

উপেক্ষা ও অসঙ্গ উপায় অবলম্বন। অসঙ্গ মানে বৈরাগ্য বা উদাসীনতা ও সঙ্গ না করা; (অর্থাৎ কাম, লোভ, ক্রোধের বিষয়ের সঙ্গ না করা ও চিন্তা দ্বারাও সঙ্গ না করা।) এই অসঙ্গ উপায় অবলম্বন দ্বারা (অর্থাৎ সঙ্গ না করা ও তীব্র উদাসীনতা দ্বারা) কাম, ক্রোধ, লোভ, বিদ্বেষ ও অহঙ্কার, স্বার্থবুদ্ধি বিষয়াসক্তি প্রভৃতি সকলই জয় করা যায়। শ্রীভগবান্ অসঙ্গ অস্ত্র দ্বারাই আসক্তি, কামনা, ক্রোধ, বিদ্বেষের বন্ধন ছেদনের উপদেশ গীতায় দিয়াছেন। (গীতা ১৫।৩) ক্রোধের কারণ উপস্থিত হইলেই, মনকে তাহা হইতে তখনই ফিরাইয়া অন্যদিকে দিতে হইবে। মনে ক্রোধকে স্থান দিবে না। ক্রোধের বিষয়ের সঙ্গ ও চিন্তা না করিলেই ও সে বিষয়ের উপেক্ষাপরায়ণ ও অমনোযোগী হইলেই, এই উপেক্ষা ও অসঙ্গ উপায়ে ক্রোধ জয় হইবে। ভগবান গীতায় চতুর্দ্দশ অধ্যায়ে বলিয়াছেন—উদাসীন ও অবিচলিত থাকিয়া ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম করিবে। (১৪।২৩) মন নিজের বিষয়ে বৈরাগ্য ভাবে পূর্ণ থাকিলে, তখন সকল বিষয়ে উদাসীন ও অবিচলিত থাকিতে পারিবে। মন সদা বৈরাগ্যভাবে সজাগ রাখিতে পারিলে, মনে কাম ক্রোধাদির ভাব উদয় হইলে, উহা উৎপন্ন মাত্রই তখনই সতর্ক, উহাতে অমনোযোগী ও উপেক্ষাপরায়ণ হইতে পারিলেই, মন হইতে কাম, লোভ ও ক্রোধাদি ভাব হটিয়া যায়।

ভবরোগের মহাবৈদ্য ভগবান্ বুদ্ধদেব বলিয়াছেন—মানুষের অহং-ভাব (বা অহঙ্কার অভিমানাদি) ও তৃষ্ণাই ভবরোগ ও ইহাই মানুষের সকল দুঃখের প্রধান কারণ; ইহা হইতেই ষড় রিপুর উদ্ভব। অহংভাব আসক্তি বা তৃষ্ণার কোনরূপ আঘাত বা বাধা হইতেই ক্রোধ, বিরক্তি, বিদ্বেষের উৎপত্তি হয়। অতএব অহংভাব আসক্তি ও তৃষ্ণাই

ক্রোধের মূল কারণ। এই অহংভাব আসক্তি ও তৃষ্ণা ইচ্ছাদি একেবারে ত্যাগ করিতে পারিলেই, কারণের অভাববশতঃ, ক্রোধবিদ্বেষাদির নাশ, ষড়রিপুর নাশ, (রজোতমোভাবের মলিনতার নাশ), ও সকল দুঃখের ও বন্ধনের নাশ হয়, ও তখন তাহার মনে শান্তি ও আনন্দ ও চিত্তে পবিত্রতা লাভ হয়।—ইহাই বুদ্ধদেবের তৃতীয় আর্য্যসত্য। অহংভাব (আমি, আমার ভাব) ও আসক্তি তৃষ্ণা (ইচ্ছাদি) ত্যাগ করিতে পারিলেই মনে আর ক্রোধ উৎপন্ন হয় না। আমরা যদি আমাদের এই অহংভাব আসক্তি এবং যাবতীয় তৃষ্ণার বিষয়ে ও ক্রোধের বিষয়ে, মনে বৈরাগ্যভাব বা উদাসীনতা আনিতে পারি, তীব্র উপেক্ষাপরায়ণ ও অমনোযোগী হইতে পারি, তবে আমাদের অহংভাব ও যাবতীয় ভোগ্য-বস্তুতে আসক্তি ও তৃষ্ণা ও ক্রোধ ক্রমে ক্ষয় প্রাপ্ত হয়। বুদ্ধদেব এইজন্য তৃষ্ণায় উপেক্ষা অবলম্বন করিতে বলিয়াছেন ও উপেক্ষা বা বৈরাগ্যের ধ্যান অভ্যাস করিতে বলিয়াছেন।

এইরূপে সর্ব্বদা মনে বৈরাগ্যভাব পোষণ দ্বারায় ও অসঙ্গ উপায় অবলম্বনে ও অভ্যাসাদি দ্বারা সকল তৃষ্ণা ইচ্ছাদি ও আমি, আমার ভাবাদি ত্যাগ হইলে, মনে আর ক্রোধ উৎপন্নই হইবে না। এইরূপে সকল তৃষ্ণাদি ত্যাগ হইলে, নিস্পৃহ হইতে পারিবে। মন যতই নিস্পৃহ হয়, ততই সে ক্রোধশূন্য ও ভয়শূন্য হয়, ততই তাহার হৃদয়ে ধৈর্য্য, সন্তোষ ও সাহস জাগরিত হয়। ধৈর্য্য হইতে ক্ষমা লাভ হয়।

সদা মনে বৈরাগ্যভাব পোষণ করিয়া ও উপেক্ষা ও অসঙ্গ উপায়ের সাহায্যে আমরা কাম, ক্রোধ, লোভাদি ষড় রিপু ও যাবতীয় দোষ দুর্ব্বলতাই জয় ও নাশ করিতে পারি ও মনকে নিস্পৃহ করিতে পারি। কাম, লোভ ও ক্রোধের বিষয় হইতে দূরে সরিয়া গেলে ও ঐ সব বিষয়ের চিন্তা না করিলে, এইরূপ অসঙ্গ উপায় দ্বারা, ঐ ঐ রিপু

প্রশমিত হইবে। ক্রোধের বিষয় উপস্থিত হইলে, তাহাতে তীব্র উপেক্ষা ও সম্পূর্ণ অমনোযোগ অবলম্বনে বা তখন মনকে অন্য দিকে দিয়া বা তখন মনকে পরমাত্মায় একাগ্র করিয়া জপ ধ্যান অবলম্বনে ক্রোধ প্রশমিত হইবে। অহংভাব স্বার্থপরতা ও যাবতীয় তৃষ্ণাদি এইরূপ উপেক্ষা ও অসঙ্গ উপায়ে জয় করিতে পারিলে, তাহার মনের যাবতীয় তৃষ্ণাদি প্রশমিত হওয়ায় আর ক্রোধ মনে উৎপন্ন হয় না ও সে তখন নির্ব্বাসনা ও ক্ষান্তি লাভ করে।

যে নিজের অহংভাব ও স্বার্থপরতা, যাবতীয় তৃষ্ণা ও কাম্যবস্তুতে একবারে উদাসীন ও উপেক্ষাপরায়ণ, এবং যে রাগদ্বেষ, সুখদুঃখ, লাভালাভ, সিদ্ধিঅসিদ্ধি প্রভৃতি দ্বন্দ্বভাবে সমভাবাপন্ন উদাসীন (ও নির্দ্বন্দ্ব,) যে কোন বিষয়ে আকাঙ্ক্ষাও করে না দ্বেষও করে না, তাহার আর অহঙ্কার স্বার্থকামনাদিতে আঘাত লাগিতে পারে না, এজন্য তার মনে ক্রোধও উৎপন্ন হয় না, এবং সে সহজে সংসারের সকল বন্ধন পার হইয়া যায়। (গীতা ৫।৩) এইরূপ সর্ব্বাকাংক্ষাশূন্য নিস্পৃহ নির্দ্বন্দ্ব ব্যক্তিই সর্ব্বংসহ, ভয়শূন্য, সর্ব্বাবস্থায় অচঞ্চল, সন্তোষের সহিত সহিষ্ণু ও অসীম ধৈর্য্যশীল হয়, ও সেই প্রকৃত তিতিক্ষা লাভ করে।

অপরিগ্রহ ও উপেক্ষা অবলম্বন। শ্রীশ্রীগুরু মহারাজ একদিন আমাকে বলিয়াছিলেন—যাহা তোমার লইবার নহে, তাহা তুমি লইবে না। তৎবিষয়ে উপেক্ষাপরায়ণ ও অমনোযোগী হইবে। এইরূপ এক অপরিগ্রহ বা তীব্র উপেক্ষা দ্বারা ক্রোধ, কাম ও লোভাদি জয় হইবে। কাম, লোভ ও ক্রোধের বিষয়ে অপরিগ্রহ অবলম্বন করিতে হইবে, অর্থাৎ কোন কামনার বিষয় সামনে উপস্থিত হইলে, তাহা তুমি

(মন দ্বারা) গ্রহণ করিবে না, ঐ বিষয়ে তীব্র উপেক্ষা ও অমনোযোগ দ্বারা এবং মনকে লক্ষ্যস্থানে (বা ভগবানে) একাগ্র মনোযোগ অবলম্বন দ্বারা স্থির করিয়া রাখিবে, এইরূপ উপায়ে তুমি জয়ী হইবে। যদি কেহ দুর্ব্বাক্য বলে বা দুর্ব্ব্যবহার করে, তাহাও তুমি আদৌ (মন দ্বারা) গ্রহণ করিবে না, সে বিষয়ে তীব্র উপেক্ষা অবলম্বন করিয়া অমনোযোগী হইবে ও তখন একমাত্র লক্ষ্যবস্তু (বা পরমাত্মায়) একাগ্র মনোযোগ অবলম্বনে স্থির হইয়া থাকিবে। এইরূপ অপরিগ্রহ বা উপেক্ষা ও অমনোযোগ অবলম্বনে, মন দ্বারা গ্রহণ না করা উপায়ে ক্রোধ, দ্বেষ, তৃষ্ণাদি (ষড় রিপুই) জয় হইবে। এই উপায়ে ক্রমে চিত্ত শুদ্ধ ও স্থির হয়।

ভক্তির প্রবাহ। গীতায় ভগবান্ বলিয়াছেন,—

মাঞ্চ যোঽব্যভিচারেণ ভক্তিযোগেন সেবতে।
স গুণান্ সমতীত্যৈতান্ ব্রহ্মভূয়ায় কল্পতে॥ (১৪॥২৬)

"ভগবানে অব্যভিচারিণী বা অনন্যা ভক্তিপূর্ব্বক শরণাপন্ন হইলে ও ঐভাবে তাঁহার উপাসনা ও ধ্যান করিলে ও সেবাদি ব্রহ্মকর্ম্ম করিলে, তাহাতে মনে ভক্তির প্রবাহ বহে, ও তার ফলে তাহার মনের রজো ও তমোভাবের মলিনতা (কাম ক্রোধাদি ষড় রিপু) নাশ হইয়া, ক্রমে সর্ব্বগুণাতীত হইয়া সে ব্রহ্মভাব প্রাপ্ত হয়"। গীতা—১৪॥২৬

সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ। ভক্তি, প্রেম, করুণা প্রভৃতি সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ যাহার মনে অধিক, তাহার মন হইতে কাম, ক্রোধ, লোভ, হিংসাদি রজো-তমোভাবের মলিনতা নাশ হইয়া যায়। এই জন্য বুদ্ধদেব করুণা মৈত্রীর ভাবে ও ভাবনায় সদা চিত্তকে তন্ময় করিয়া রাখিবার ও সদা জীবহিতে নিযুক্ত থাকিবার উপদেশ দিয়াছেন। মনে

এই উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহে রজো-তমোর মলিনতা দূর হইবে। মনকে সদা উচ্চ সাত্ত্বিকভাবের অবলম্বন দিয়া ঐ ভাবে পূর্ণ রাখিতে পারিলে, মন শীঘ্র পবিত্র হইবে।

মনের উৎকট ইচ্ছা দ্বারা সম্যক চেষ্টা হইলেই কাম ক্রোধাদি সব জয় হয়। আমি কিছুতেই ক্রুদ্ধ বা বিচলিত হইব না, এইরূপ দৃঢ় সঙ্কল্প দ্বারা মনের চাঞ্চল্য ও ক্রোধাদি দুর্ব্বলতা ত্যাগ করা যায়।

* * * *

বিগত ১৩৩৬ সালের কুম্ভমেলায় আমি নির্ব্বাণী আখড়ার আচার্য্য মহাপণ্ডিত ও সাধু শ্রীশ্রীজয়েন্দ্র পুরীজিকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলামঃ—"ক্ষমা কিসে লাভ হয়? পুরীজি বলিলেন,—"ক্ষমা ধৈর্য্য হইতে হয়। দেহেতে আত্ম-বুদ্ধি হইতেই অহঙ্কার, মমত্ব বুদ্ধি, ক্রোধ ও অধৈর্য্যাদির উৎভব হয়। এই দেহাদিতে আত্মবুদ্ধি লোপ হইলেই অহঙ্কার, মমত্ব বুদ্ধি তৃষ্ণা ও ক্রোধাদি নাশ হয় ও ক্রমে ধৈর্য্য ও ক্ষমা লাভ হয়।" তিনি বলিলেন—"অহংবুদ্ধির কন্যাই মমত্ব বুদ্ধি। বিচারের দ্বারাই বুঝিতে হইবে যে, এই দেহ আমি নহি এবং এই সমস্ত দ্রব্যাদি ও প্রকৃতপক্ষে আমার নহে—এইরূপ বিচারেই দেহেতে আত্মবুদ্ধি ও মমত্ব বুদ্ধি ত্যাগ হইবে। দেহাত্মবুদ্ধি মমত্ববুদ্ধি লোপ হইলেই ক্রোধাদি নাশ হইয়া ধৈর্য্য ও ক্ষমা লাভ হইবে।"

"আমি, আমার" বুদ্ধি হইতে অনেক সময় ক্রোধ উৎপন্ন হয়। আমি, আমার বুদ্ধি নাশ হইলে ক্রোধের উৎভব হয় না। তৃষ্ণা ও ইচ্ছাতে বাধাপ্রাপ্ত হইলে মনে ক্রোধ উৎপন্ন হয়। অহংভাব ও যাবতীয় তৃষ্ণা ও ইচ্ছাদি ত্যাগ হইয়া গেলে, আর মনে ক্রোধ উৎপন্ন হয় না; মন নিস্পৃহ ও শান্ত হয়। মন নিস্পৃহ হইলেই সন্তোষ ও ধৈর্য্য লাভ হয় এবং ধৈর্য্য মত সহিষ্ণুতা ও উদারতা হইতে ক্ষমা লাভ হয়।

বিচারের সাহায্যেই বিষয় তৃষ্ণাতে দোষ দর্শনে সমর্থ হইলে, উহাতে বৈরাগ্য বা উদাসীনতা হইবে। তখন তৃষ্ণায় ও ভোগ্য বস্তুতে উদাসীনতা ও অসঙ্গ উপায় দ্বারা তৃষ্ণার ক্ষয় করিতে হইবে ; তৃষ্ণার ক্ষয় হইলে, আর মনে ক্রোধ উৎপন্ন হইবে না।

যখন জ্ঞান হইবে সবই ব্রহ্ম ; আধারে আধারে বিভিন্নরূপে বিরাজ করিতেছেন ও প্রকাশের কেবল তারতম্য আছে মাত্র, এবং এজগতে আমার কিছুই নাই, সবই ব্রহ্মের, তখন অহঙ্কার ও মমত্ববুদ্ধি লোপ হইবে, তাহার ফলে অন্য লোকের প্রতি ক্রোধ, বিদ্বেষ ও অভিমানের ভাব সম্পূর্ণ লোপ হইয়া যাইবে।

শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দজী বলেন—'অগ্নি ত অপর বস্তুকে ধ্বংশ করে, কিন্তু ক্রোধ যে ব্যক্তিকে অবলম্বন করে, তাহাকেই ধ্বংশ করে, অন্যেকে ত অনিষ্ট করেই ; ইহা সর্ব্বাপেক্ষা অনিষ্টকারী মহারিপু জানিয়া ইহাকে ত্যাগ করিবে। বিচারের সাহায্যে ত্যাগ হইবে। বিচার করিয়া দেখ ক্রোধ কিসে উৎপন্ন হয় ? মনে কোন প্রবল সঙ্কল্প বা বাসনার বাধা হইতে উৎপন্ন হয়। সঙ্কল্পাদি কিসে উৎপন্ন হয় ? মনের প্রচ্ছন্ন সূক্ষ্ম ইচ্ছা সঙ্গরূপে মনে থাকে, তা হতে সঙ্কল্পাদি উৎপন্ন হয়। আর সংস্কারই বাসনাদির বীজরূপে মনে আছে, তা হইতে সঙ্গ বা সূক্ষ্মইচ্ছা উৎপন্ন হয় ও কর্ম্ম হইতে সংস্কার উৎপন্ন হয়। অতএব সংস্কার যাতে মনে উৎপন্ন না হয়, তাহাই করিবে ; এজন্য সঙ্গ ত্যাগ করিয়া নিষ্কামভাবে কর্ম্ম করিবে। এতে নব সংস্কার ও কামনা মনে উৎপন্ন হইবে না। সঙ্গ ত্যাগ করিয়া কর্ম্ম করিলে, এতে বাসনার (বীজরূপ) সংস্কার আর উৎপন্ন হইবে না। মনের সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ দ্বারায় ও ধারণা ধ্যানাদি অভ্যাস দ্বারায় এসব পূর্ব্ব সংস্কারের বীজ হটাও। কিন্তু তপস্যা ধারণা ধ্যানাদিও ফলাকাঙ্ক্ষা ত্যাগ করিয়া ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করিবে। এইরূপে সকল সঙ্কল্প (অর্থাৎ

ফলাকাঙ্ক্ষা,) বাসনা ও ইচ্ছাদি ও বাসনার বীজরূপ সংস্কারাদি ত্যাগ হইলে, মনে আর ক্রোধ উৎপন্ন হইবে না।'

* * * *

একদা কুলদানন্দ ব্রহ্মচারী তাঁহার গুরুদেবকে জিজ্ঞসা করিয়াছিলেন—"ধর্ম্মজীবন গঠনের প্রকৃষ্ট প্রণালী কি?" স্বর্গীয় বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী মহাশয় তদুত্তরে বলিয়াছিলেন,—"চিত্তের স্থিরতা লাভ করাই ধর্ম্মার্থীর প্রধান ও প্রথম লক্ষ্য। উপাসনা, আরাধনা, জপ, ধারণা, ধ্যান, তপ সমস্তই এই স্থিরতা লাভের উপর নির্ভর করে।" "চিত্তের স্থিরতা (ও পবিত্রতা) লাভের জন্যই নামসাধন, কীর্ত্তন, প্রাণায়াম, উচ্চৈস্বরে স্তবাদি প্রয়োজন হয়।" গীতায় আছে—'সমত্বং যোগ উচ্যতে।' চিত্তের (সর্ব্বাবস্থায়) সমতা বা অচাঞ্চল্যই এক প্রকার যোগ। (২॥৪৮) ভগবান গীতায় নানা স্থানে সুখদুঃখ লাভালাভ জয়াজয় সিদ্ধিঅসিদ্ধিতে চিত্তের সমতা রক্ষার উপদেশ দিয়াছেন। যত আমিত্ব ও তৃষ্ণার লোপ হয়, তত চিত্তের সমতার বৃদ্ধি হয়। মনে সদা বৈরাগ্য ভাব পোষণ দ্বারায় মনকে নিস্পৃহ করিয়া, তৎসাহায্যে সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা বা তিতিক্ষা, ক্ষান্তি ও সন্তোষ অবলম্বন করিতে হইবে এবং ধারণা ধ্যানাদির খুব অভ্যাস করিতে হইবে, তবে চিত্ত সর্ব্বাবস্থায় অচঞ্চল, স্থির ও সমতাযুক্ত হইবে।

স্বর্গীয় মহাত্মা বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী ধৈর্য্যলাভ সম্বন্ধে ঐ ব্রহ্মচারীজিকে বলিয়াছিলেন :—"মনুষ্যের সকল অশান্তিই ধৈর্য্যের অভাব হইতে। চঞ্চলতাই মনুষ্যের একমাত্র অশান্তির কারণ। মানুষ যখন যাহা করবে, সকল বিষয়েই চঞ্চলতা পরিত্যাগ করিয়া স্থিরভাবে ধৈর্য্যের সহিত বিচার করিয়া সকল কার্য্যই করা উচিত। হঠাৎ কোন কাজই করাই সঙ্গত নহে। সকল বিষয়ে ধৈর্য্যাবলম্বনই (প্রকৃত) সাধনা।"

"সর্ব্বপ্রকার বিরুদ্ধাবস্থায় মনের অচাঞ্চল্য ও ধৈর্য্য রক্ষা করিবে।" "সকল বিষয়েই খুব ধৈর্য্য সহকারে (বিচারপূর্ব্বক) কার্য্য করিতে হয়। ধৈর্য্যই ধর্ম্ম; ধৈর্য্যই মানুষের মনুষ্যত্ব।" "আগুন যেমন সকল অবস্থাতেই এক প্রকার থাকে; কোন অবস্থাতেই উত্তাপের নাশ হয় না, সেইরূপ আপদে, আনন্দে, উল্লাসে কোন অবস্থাতেই যাহার ধৈর্য্য নষ্ট হয় না, সত্য ও ধর্ম্ম একভাবে থাকে, বিনয় ও সমতা সমভাবে থাকে, কোনরূপ ভাবান্তর উপস্থিত হয় না—তাহারই ধর্ম্ম প্রকৃতিগত হইয়াছে।"

শ্রুতানন্দজি বলেন—"কোন বিপদ আসিলে, কোন দুশ্চিন্তা করিবে না, বা অধীর হইবে না, তখন ধৈর্য্য ধরিয়া স্থির হইয়া থাকিবে। কারণ যাহা তোমার কর্ম্মফলানুসারে রামজি তোমার প্রারব্ধ রচনা করিয়াছেন, তাহাই হইবে, তুমি তাহা প্রথমে নিবারণ করিতে পারিবে না; কিন্তু যত্ন ও পুরুষকারের দ্বারা তুমি ক্রমে তাহার পরিবর্ত্তন ও ক্রমে নিবারণ করিতে পারিবে। বিপদও অচিরস্থায়ী, তাহার ভোগকাল কাটিলে চক্রবৎ ঘুরিয়া সম্পদ আসিবে।' সাধুবাবা বলেন—'ঝড় উঠিয়া আসিলে, মাথা নীচু করিয়া ধৈর্য্যের সহিত চুপ করিয়া স্থির হইয়া থাকিতে হয়, পরে ঝড় কাটিয়া সুদিন আসে।' 'ধৈর্য্য ও পুরুষকারের সাহায্যেই বিপদ কাটে, কিন্তু দুশ্চিন্তা ও অধীরতায় কেবল নিজের অনিষ্ট হয় মাত্র।'

কাহারও বিরুদ্ধ ব্যবহারে, কিম্বা হঠাৎ কোন বিরুদ্ধাবস্থায় পড়িলে, অধীর বা ক্রুদ্ধ হইয়া কোন ফল নাই; বরং ইহাতে বিপদ বৃদ্ধিরই সম্ভাবনা থাকে। তখন সকল অধীরতা, ক্রোধ, বিরক্তি, চাঞ্চল্য ত্যাগ করিয়া স্থিরভাবে ধৈর্য্যের সহিত বিচারপূর্ব্বক কাজ করিতে পারিলে, সুফল হইতে পারে।

একদা গুরুদেব শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীজি আমাকে বলিলেন—"সব সময় চিত্তের প্রসন্নতা রক্ষা করিবে। মনে ক্রোধ, বিদ্বেষ হিংসাভাব থাকিলে চিত্তের প্রসন্নতা থাকে না। তাহাতে চিত্ত মলিন ও চঞ্চল হয় এবং জপ ধ্যানের বিঘ্ন হয়। প্রেম দ্বারা ক্রোধবিদ্বেষ জয় করিবে। প্রেমের অনুশীলন করিবে। প্রথমে পিতামাতাকে ভক্তি ও সেবা, তৎপর স্ত্রী, সন্তান ও নিকট আত্মীয় বন্ধুদের প্রতি প্রীতি বিস্তার ও তৎপর প্রতিবাসী ও অপর সাধারণের প্রতি প্রীতি ও সহানুভূতি বিস্তার ও সাধ্যমত পরোপকার করিবে। কাহারও প্রতি ক্রোধ, দ্বেষ বা হিংসা-ভাব পোষণ করিবে না। মৎস্য মাংসাহার পরিত্যাগ করিতে পারিলেই ভাল হয়। ইহাতে বিবিধ ব্যাধি আনয়ন করে ও মানুষের মনে হিংসা-বৃত্তি ও কুপ্রবৃত্তি আনয়ন করে। ক্ষমা প্রেম ও ধৈর্য্যাবলম্বন দ্বারা ক্রোধ বিদ্বেষ ও হিংসা জয় করিবে।" তিনি বলেন—"বিপদ অনর্থাদি অনেক সময় আমাদের শিক্ষা ও পরীক্ষার জন্য আইসে।" "এজগতে যাহা ঘটিতেছে সবই মঙ্গলময়ের ব্যবস্থামত হইতেছে এবং পরে এ হইতে মঙ্গলই হইবে। এই বিবেচনায় সর্ব্বাবস্থায় ধৈর্য্য, চিত্তের অচাঞ্চল্য ও প্রসন্নতা রক্ষা করিবে।" "অনর্থ রোগ শোকের অবস্থাতেই ভগবান পরীক্ষা গ্রহণ করেন, তখন বিশেষ ধৈর্য্যাবলম্বন করিয়া, নিজের লক্ষ্যে (বা পরমাত্মায়) মনযোগ অবলম্বনে স্থির থাকার চেষ্টা করিবে।"

যে সকল বিপদ অনর্থাদি আমাদের কর্ম্মফলানুসারে ভগবৎ ব্যবস্থামত আইসে, তাহাতে অনেক সময় আমাদের বিবিধ শক্তি উদ্বুদ্ধ হয়, নানা প্রকার শিক্ষা ও জ্ঞান লাভ হয়। বিপদ হয়ত অনেক সময় অধিক দিন স্থায়ী হয় না, কিন্তু পরে হয়ত স্থায়ী মঙ্গল লাভ হয়, এই সব সম্যক দৃষ্টির সহিত বিচারপূর্ব্বক দেখিলেই বুঝা যাইবে। মঙ্গলময়ের ব্যবস্থা-মত যাহা হয়, তাহাতে আমাদের পরে মঙ্গলই হইবে, ইহা বুঝিয়া সর্ব্ব

বিরুদ্ধাবস্থায় বিরক্তি, ক্রোধ, চাঞ্চল্য ত্যাগ করিয়া চিত্তের স্থৈর্য্য ধৈর্য্য ও সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা রক্ষা করিতে হইবে, এবং বিপদ হইতে যাহা শিক্ষালাভ হয়, তাহা ধৈর্য্যের সহিত চিন্তা করিয়া গ্রহণ করিতে হইবে।

ক্ষান্তি মানে সর্ব্ব-বিরুদ্ধাবস্থায় অস্থিরতা, চাঞ্চল্য, ক্রোধ, বিরক্তি ত্যাগ করিয়া ক্ষমা, অসীম ধৈর্য্য ও চিত্তের অক্ষুব্ধভাব ভাব বা স্থিরতা রক্ষা করা। যে তাহা পারে, বৌদ্ধমতে তার 'ক্ষান্তি-পারমিতা' লাভ হইয়াছে ও সে ধর্ম্মের তৃতীয় ধাপ উত্তীর্ণ হইতে সমর্থ হইয়াছে। বিচার বৈরাগ্য অসঙ্গ ও অভ্যাসাদি দ্বারা, সকল স্বার্থপরতা অহংভাব ও তৃষ্ণাদি একরূপ ত্যাগ করিতে পারিলে, মন নিস্পৃহ হয়, তখন মনে সন্তোষ হয়, ক্রোধ শূন্যতা, ভয়শূন্যতা ও সাহস লাভ হয় ও তখন প্রকৃত ধৈর্য্য স্থৈর্য্য ও ক্ষমা লাভ হয়, বা ক্ষান্তি লাভ হয়। তখন সে সর্ব্বাবস্থায় অবিচলিত ধৈর্য্য ও স্থৈর্য্য রক্ষা করিতে পারে ও ধর্ম্মপথের তৃতীয় ধাপ উত্তীর্ণ হইতে পারে। ক্ষান্তি ও তিতিক্ষা লাভ না করিলে, সে ব্রহ্মশক্তি লাভের অধিকারী হয় না। বুদ্ধদেব বলিয়াছেন—"ক্ষান্তিরূপ তিতিক্ষাই পরম তপস্যা।" স্বার্থপরতা তৃষ্ণা ও ভয় অনেকটা ত্যাগ হইলে, নিজের অহংভাবে তীব্র উদাসীনতা আসিলে, তখন প্রকৃত ক্ষান্তি লাভ হয়।

—০—

যে যাবতীয় কাম্য বস্তুতে ও তাহাদের ভোগে উপেক্ষাপরায়ণ হইয়া কায়মনোবাক্যে নিত্য ব্রহ্মচর্য্যে রত ও কামজিৎ হইয়াছে, সেই বৌদ্ধমতে ধর্ম্মের চতুর্থ ধাপ 'বৈরাগ্য-পারমিতা' অতিক্রমে সমর্থ হইয়াছে।

প্রকৃত তিতিক্ষালাভ, ক্ষান্তিলাভ অপেক্ষাও কিছু কঠিন। ক্ষান্তি মানে ক্ষমা ও অসীম ধৈর্য্যাবলম্বন; তিতিক্ষা মানে সর্ব্ব-বিরুদ্ধাবস্থায় সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা ও চিত্তের অচাঞ্চল্য বা চিত্তের অবিচলিত ধৈর্য্য

স্থৈর্য্য সমতা ও প্রসন্নতা রক্ষা করা। ইহা লাভ করা আরও কঠিন। যে এইরূপ প্রকৃত তিতিক্ষা লাভ করিয়া আত্মজয়ী হইয়াছে, সে বৌদ্ধমতে ধর্ম্মের পঞ্চম ধাপ 'বীর্য্য-পারমিতা' অতিক্রম করিতে সমর্থ হইয়াছে। এরূপ তিতিক্ষা লাভের জন্য বিশেষ সাধনার প্রয়োজন হয়। যে নিজের বিষয়ে, নিজের যাবতীয় স্বার্থ কামনায় ও নিজের সুখদুঃখ, নিন্দা প্রশংসা, লাভালাভ, দ্বেষাকাঙ্ক্ষা, শত্রুমিত্র, সিদ্ধিঅসিদ্ধি, প্রভৃতি যাবতীয় দ্বন্দ্ব-ভাবে সমান উদাসীন হইয়া একেবারে নির্দ্বন্দ্ব, নিস্পৃহ, আত্মজয়ী ও সর্ব্বংসহ হইয়াছে, সেই প্রকৃত তিতিক্ষালাভ করিয়াছে। প্রথমে বিবেক বৈরাগ্য দম শম প্রত্যাহার অভ্যাসের সাহায্যে যাবতীয় স্বার্থ-কামনাদি ত্যাগ করিয়া নির্ব্বাসনা হইতে হইবে; আমি-আমার ভাবও ত্যাগ করিতে হইবে। পরে নির্ব্বাসনা, ক্ষান্তি, সন্তোষ ও জপধ্যানাদি অভ্যাসের সাহায্যে নির্দ্বন্দ্ব সর্ব্বংসহ ও আত্মজয়ী হইতে পারিলে, আমরা প্রকৃত তিতিক্ষালাভ করিয়া ধর্ম্মের পঞ্চম ধাপ অতিক্রমে সমর্থ হইব।

অসাধারণ তিতিক্ষাপরায়ণ সাধুকে অবধৌত বলে। অবধৌত অবস্থা লাভের জন্য হিন্দু সাধুগণ কেবল কৌপিন মাত্র সম্বল করিয়া বর্ষার প্রবল বারিপাতে বা ভীষণ শীতে বৃক্ষমূলে বসিয়া, কিম্বা গ্রীষ্মের প্রচণ্ড রৌদ্রে মধ্যাহ্নে মুক্ত প্রস্তরে বসিয়া শীতোষ্ণ সুবিধাসুবিধা সমভাবে উপেক্ষা করিয়া ব্রহ্মধ্যানে রত হইয়া সাধন করিয়া থাকেন। আহার বিষয়ে যেনকেনচিৎ-এ সন্তুষ্ট হইয়া, যাবতীয় কাম্যবস্তু উপেক্ষা করিয়া, মানঅপমান, শীতোষ্ণ, লাভালাভ প্রভৃতি দ্বন্দ্বভাবে সমভাবে উপেক্ষা করিয়া, এইরূপ অন্ততঃ দ্বাদশ বর্ষকাল কঠিন সাধন করিয়া আত্মজয়ী হইলে, সেই সাধু অবধৌত উপাধি লাভ করেন।

—০—

(৬) নিরহঙ্কার (অহঙ্কার ও মোহত্যাগ)

হিন্দুধর্ম্ম ও বৌদ্ধধর্ম্ম মতে অহংভাব বা আমি-আমার ভাবই প্রকৃত মোহ বা ভ্রান্ত ধারণা। বুদ্ধদেব বলিয়াছেন, আমাদের এই ভ্রান্ত স্বতন্ত্র আমিত্ব বুদ্ধিই আমাদের প্রধান মোহ বা অবিদ্যা। মানবের সকল দুঃখের মূলই এই মোহ। এই স্বতন্ত্র আমিত্ববুদ্ধি ত্যাগ করাই প্রয়োজন। এই স্বতন্ত্র আমিত্ব বুদ্ধি হইতেই আমিত্ব তৃপ্তির বিবিধ তৃষ্ণা, স্বার্থবুদ্ধি, মমত্ববুদ্ধি, অহঙ্কার, ক্রোধ, দ্বেষ, ঈর্ষ্যা, ভয় সঙ্কীর্ত্তনাদির উদ্ভব হয়। এই আমিত্বই তৃষ্ণাদির উৎস ; ও এই তৃষ্ণা পূরণ জন্যই মানবগণ বাসনা চালিত হইয়া সদা নানা কর্ম্মে ও পাপাদিতে লিপ্ত হইয়া কর্ম্মচক্রের বন্ধনে আবদ্ধ হয়, ও সংসারে আসিয়া বিবিধ দুঃখাদি ভোগ করে। এই আমিত্ব ও তৃষ্ণাই আমাদের এই সব দুঃখ ও বন্ধনের প্রধান কারণ ও ইহা ত্যাগ করিতে পারিলেই আমরা শান্তি ও নির্ব্বাণ-মুক্তি লাভ করি এবং ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করিতেও সমর্থ হই। বুদ্ধদেব বলিয়াছেন, মানবের এই স্বতন্ত্র আমিত্বভাব বা স্বতন্ত্র আমিত্বজ্ঞান একটা ভ্রান্ত ধারণা মাত্র। এটা একটা (passing phase) সাময়িক অবস্থা, মনুষ্য জীবন উত্তীর্ণ হইয়া দেবত্ব লাভ করিলে, এই স্বতন্ত্র আমিত্বভাব নির্ব্বাপিত হইবে। তাঁহার মতে আমাদের স্বতন্ত্র কোন অস্তিত্বই নাই। আধারে আধারে বিশ্বসত্ত্বা (বা ব্রহ্মচৈতন্য) বিরাজ করিয়া ক্রীড়া করিতেছেন ও এই জীব ও জগৎকে (ভ্রাম্যমান করিয়া) তাঁহার কোন ইপ্সিত মহান্ লক্ষ্যের দিকে কোন মহদুদ্দেশ্যে চালিত করিতেছেন, আমরা পরাজ্ঞান

লাভ করিতে সমর্থ হইলে, তখন তাহা আমরা উপলব্ধি করিতে পারির। তৎপূর্ব্বে তাহা জানিবার উপায় নাই।*

গীতায় আছে—

"ঈশ্বরঃ সর্ব্বভূতানাং হৃদ্দেশেঽর্জ্জুন তিষ্ঠতি।
ভ্রাময়ন্ সর্ব্বভূতানি যন্ত্রারূঢ়ানি মায়য়া॥" (১৮॥৬১)
সর্ব্বভূত হৃদয়েতে বিরাজিত, হে অর্জ্জুন! আছেন ঈশ্বর।
যন্ত্রারূঢ় সর্ব্বভূত মায়াবলে ভ্রাম্যমান করি নিরন্তর॥ (১৮॥৬১)

আমাদের এই স্বতন্ত্র আমিত্ব বুদ্ধি ও তৃষ্ণা ত্যাগের দ্বারা যখন আমরা পরাজ্ঞান বা ব্রহ্মজ্ঞান লাভে সমর্থ হইব, তখন আমাদের এই মোহ বা অবিদ্যা বা অজ্ঞানতার আবরণ কাটিয়া যাইবে। তখন আমরা বুঝিব যে 'অহং সঃ', আমিও সেই আত্মা ও আত্মা পরমাত্মার অংশ। 'তত্ত্বমসি।' তুমি ও সেই। "I and father are one"—Christ.

পরাজ্ঞানের আলোক না পাইলে, এই অবিদ্যা বা অজ্ঞানতার আবরণ একেবারে ঘুচে না—এই স্বতন্ত্র আমিত্ব বুদ্ধির মোহ কাটে না। পরাজ্ঞান লাভ করিতে সমর্থ হইলে, এই স্বতন্ত্র অহং ভাবের মোহ বা আবরণ নির্ব্বাণ বা নির্ব্বাপিত হয়। অমিত্বের নির্ব্বাণেই নির্ব্বাণ-মুক্তি।

---

* সাধারণের পক্ষে তাহা বুঝিবার উপায় নাই; এই জন্যই বুদ্ধদেব সাধারণকে বিশ্বসত্ত্বা বা ব্রহ্মচৈতন্য সম্বন্ধে কিছুই বলিয়া যান নাই।

তাঁর সাধকদের প্রতি উপদেশ:—এই বিশ্বসত্ত্বা বা সারসত্য মনুষ্য-বুদ্ধির অগম্য। অতএব ইহা বুঝিতে চেষ্টা করা নিষ্ফল। এই সার সত্যানুসন্ধান জন্য আমার প্রদর্শিত পথে সাধন করিয়া যাও, যথাকালে পরাজ্ঞান লাভ বা সারসত্য উপলব্ধি হইলে, তখন যথাসময়ে সব জানিতে ও বুঝিতে পারিবে।

আমি একদিন সাধু শ্রীশ্রীহংস মহারাজকে জিজ্ঞাসা করিলাম;—'অহঙ্কার কিরূপে যায় ?'

তিনি বলিলেন—"জীবের অহঙ্কার দুই প্রকার :—(১) শুদ্ধ অহঙ্কার ও (২) মলিন অহঙ্কার।"

(১) 'আমি আত্মা, শুদ্ধ চৈতন্য আনন্দস্বরূপ—এইরূপ ভাবই শুদ্ধ অহঙ্কার। জীবের যাহা প্রকৃত স্ব-রূপ, তাহা মনে করিলে, মলিন অহঙ্কার হয় না। আমি ভক্ত, আমি তাঁর অনুগত দাস, সেবক বা অনুগত সন্তান—এইরূপ ভাবও খুব ভাল, ইহাও একপ্রকার শুদ্ধ অহঙ্কার। শুদ্ধ অহঙ্কার জীবের মোক্ষের কারণ হয়।'

(২) 'বিষয়, বৈভব, ক্ষমতা, প্রতিপত্তি, মান, যশাদি মায়িকবস্তু হইতে যে অহঙ্কারের উৎপত্তি হয়, তাহা মলিন অহঙ্কার ও জীবের বন্ধনের কারণ হয়। এই মলিন অহঙ্কার অভিমানই ত্যাগ চাই। এই দেহ আমার, এই গৃহ সম্পত্তি আমার, আমি কর্ত্তা, আমি ধনী, মানী, আমি ব্রাহ্মণ পণ্ডিত, আমি মহা বিদ্বান, বা বহু ক্ষমতাশালী-এই প্রকার অহঙ্কার-অভিমানাদি মলিন অভিমান। ইহা বন্ধনের কারণ ; ইহা প্রকৃত-পক্ষে ভ্রান্ত ধারণা মাত্র।'

আত্মাই জীবের স্ব-রূপ। কিন্তু জীব যাহাকে আমি মনে করে, তাহা প্রকৃত আমি নহে ; তাহা আমির আবরণ মাত্র। পরমাত্মাই জীবের ভিতরে পাকা আমিরূপে (বা জীবাত্মারূপে) অবস্থিতি করিতেছেন। জীব ভ্রমবশতঃ দেহ, মন, বুদ্ধি অহঙ্কার প্রভৃতির কোষ বা আবরণ যাহা দ্বারা আত্মা আবৃত আছে, এই দেহ (বা অন্নময় কোষ), মনোময় কোষ, অহঙ্কার কোষ প্রভৃতিকেই আমি মনে করে। এই অনাত্মাতে জীবের আত্মবুদ্ধিই মোহ। এই ভ্রান্তিই অবিদ্যা বা মোহ।

শ্রীশ্রীহংস মহারাজ প্রভৃতি জ্ঞানপন্থী বড় বড় সাধুদের মতে—

'আত্মাই জীবের প্রকৃত স্ব-রূপ। জীব মায়াধীন হইয়া আছে বলিয়া তাহা বুঝিতে পারে না। এই মায়ার মোহ ও অধীনতা ছুটিলেই জীব তার স্ব-রূপ উপলব্ধি করিতে পারে। এইজন্য এই সংসারের মায়ার অধীনতা পরিবর্জ্জন জন্য যত্নসহকারে সাধন প্রয়োজন। কিন্তু মানুষ মায়াধীন হইয়া থাকায়, সে তাহার ভোগবাসনা চরিতার্থ করাই জীবনের প্রধান লক্ষ্য মনে করে। জীব ভোগবাসনা পূরণের জন্যই মায়াধীন হইয়া পঞ্চ কোষের আবরণে আবদ্ধ হয় ও অহঙ্কার বা অহংভাবকেই আশ্রয় করে।' জীবের আমিত্ব তৃপ্তির বিবিধ তৃষ্ণার প্রচ্ছন্ন শক্তি দ্বারা এই অহংভাবের সৃষ্টি ও ঐ সব তৃষ্ণা দ্বারা এই অহংভাবের রসদ যোগাইয়া, ইহাকে পুষ্ট করিয়া রাখিয়াছে। আমরা অহংবুদ্ধিতে চালিত হইয়া বা আমিত্ব তৃপ্তির তৃষ্ণায় চালিত হইয়া যাহা কিছু করি, তাহাতেই আমাদের আমিত্বের পুষ্টি হয়। সেই অহংভাবে চালিত মনের ইচ্ছার প্রচ্ছন্ন শক্তি দ্বারা আমাদের অহংভাবকে পুষ্ট করিয়া রাখে। এইজন্যই অহংভাব ও কামনা তৃষ্ণাদি দ্বারা চালিত না হইয়া, কর্ত্তব্য বুদ্ধি বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধি দ্বারা চালিত হইয়া কর্ম্ম করার উপদেশ গীতায় আছে। এইরূপে কর্ম্ম করিলে আমিত্ব ও কামনাদির হ্রাস হইবে। সর্ব্বস্বার্থযুক্ত বাসনা ইচ্ছা তৃষ্ণা লোপ পাইলে, তখন এই অহংভাব পোষণের প্রচ্ছন্ন শক্তির অভাবে ঐ অহংভাব লোপ হয় (disintegrated হয়) ও তখন আর তাহার দেহ ধারণ করিয়া ভূলোকে আসিতে হয় না। তখন আর সে মায়াধীন মনুষ্য থাকে না। সুতরাং এই মায়াধীন ভাব বা এই বিবিধ মায়িক বস্তুর ভোগে আসক্তি ও তৃষ্ণার মায়া একেবারে ত্যাগ করিতে হইবে। অহংভাবে চালিত ইচ্ছার অভাবে ও আমিত্ব তৃপ্তির তৃষ্ণার অভাবে, ক্রমে অহংভাবের নাশ হইবে। (অর্থাৎ ইহাতে তার বাসনার কোষ, মনোময় কোষ, অহঙ্কার কোষের ক্ষয় হইবে।) জীব তার আমিত্বের

মোহে ও সংসারের বিবিধ মায়িক বস্তুর প্রতি আসক্তির ও কামনার মোহে একেবারে আচ্ছন্ন হইয়া থাকায়, তাহার প্রকৃত স্ব-রূপ উপলব্ধি করিতে সমর্থ হয় না। সাধুবাবার মতে—সংসারের এই বিচিত্র মায়া ও মায়িক বস্তুর প্রতি আসক্তি ও আকর্ষণের মোহ একেবারে পরিবর্জ্জন করিতে হইবে। এই মায়িকবস্তু বা অপরাবস্তুর প্রতি আসক্তির পরিণাম-ফল দুঃখ। এই মায়িক অনিত্য বস্তুর প্রতি আসক্তি ও তৃষ্ণার অধীনতা বা দাসত্ব জীব ত্যাগ করিতে পারিলেই, সে ক্রমে তাহার প্রকৃত স্ব-রূপ উপলব্ধি করিতে সমর্থ হয়। এই মায়িকবস্তু বা অপরাবস্তু বা অনাত্মবস্তু অলীক বা অচিরস্থায়ী ও তাহা হইতে যে বিষয়ানন্দ হয়, তাহা অতি তুচ্ছ ও ক্ষণস্থায়ী ও তাহা মরীচিকা তুল্য, পরিণামে বিপদ ও দুঃখ আনয়ন করে। এই তুচ্ছ ভোগ্য বিষয় ও বিষয়ানন্দে আসক্তি ও তৃষ্ণার ফলেই জীব কর্ম্মবন্ধনে আবদ্ধ হইয়া সংসারে পুনঃপুনঃ আসিয়া বিবিধ দুঃখ ভোগ করে। সুতরাং এই তৃষ্ণাই সকল দুঃখের মূল কারণ। এই সব বিবেচনায় (বা বিচারে) এই মায়িক বস্তুতে আসক্তি ও তৃষ্ণা ত্যাগের জন্য সচেষ্ট হইবে। তজ্জন্য বিবেক বৈরাগ্য শম দমাদি অবলম্বন করিয়া সাধন প্রয়োজন। যে যে মায়িক বস্তুর প্রতি আসক্তি, সেই সেই বস্তু বিচার করিলেই, বস্তু-বিচার দ্বারা বুঝা যাইবে যে মায়িক বস্তু ও যেমন অচিরস্থায়ী, তেমনি উহাতে যে আনন্দ হয় তাহাও তুচ্ছ ও ক্ষণস্থায়ী এবং আসক্তি তৃষ্ণার পরিণাম ফল দুঃখ। এইরূপ দোষ দর্শনে সমর্থ হইলে, মায়িক বিষয়ে ও বিষয়ানন্দে আসক্তির পরিবর্ত্তে বৈরাগ্য আসিবে। তখন বৈরাগ্য অসঙ্গ (অর্থাৎ দম শম প্রত্যাহার) অবলম্বন করিয়া সাধনাদি অভ্যাস দ্বারা আসক্তি ও তৃষ্ণা লোপ হইলে, আমিত্বের বন্ধন ছুটিয়া যায় ও পবিত্রতা ও ক্রমে পরাজ্ঞান লাভ হয়। এই মায়ার মোহ ও ভ্রান্ত আমিত্ব ভাবের মোহের আবরণ

যখন দূর হইবে, তখন জীব তাহার প্রকৃত স্ব-রূপ উপলব্ধি করিতে পারিবে।

হংস মহারাজ, রাণী মদালসার তাঁর পুত্রের প্রতি উপদেশের শ্লোক প্রায়ই আবৃত্তি করিয়া থাকেন। তাহা এই—

"শুদ্ধোঽসি বুদ্ধোঽসি নিরঞ্জনোঽসি
সংসার মায়া পরিবর্জ্জিতোঽসি।
সংসার স্বপ্নং ত্যজ মোহনিদ্রাং
মদালসা বাক্যমুবাচ পুত্রম্ ॥"

হে পুত্র! তুমি শুদ্ধ বুদ্ধ নিরঞ্জন আত্মা, সংসারের মায়িক বস্তুর প্রতি আসক্তি (ও তার সঙ্গ করা) তোমার শোভা পায় না। এই সাংসারিক মায়িক বস্তুর মায়া (ও তৎপ্রতি মোহ) পরিবর্জ্জন কর। এই সাংসারিক মায়িক বিষয় হইতে যে আনন্দ লাভ হয়, তাহা স্বপ্নতুল্য ক্ষণস্থায়ী ও তুচ্ছ; উহার প্রতি আসক্তি ও তৃষ্ণা জনিত মোহনিদ্রা ত্যাগ করিয়া জাগ্রত ও উত্থিত হও। অর্থাৎ এই মোহনিদ্রা পরিত্যাগ করিয়া তোমার ভিতরের সুপ্ত ব্রহ্মসিংহকে উদ্বুদ্ধ কর। সাধুবাবা বলেন—

জাগ জাগ নর জাগতু, তব্ ন স্বপনকো সঙ্গ্।
শুদ্ধ সনাতন রূপমে, চড়ে না দুজ্ রং।

হে নর তুমি (মোহ নিদ্রা হইতে) জাগরিত হও, তোমার সাংসারিক মায়ারূপ স্বপনের সঙ্গ ও তৎপ্রতি আসক্তির মোহ তোমার শোভা পায় না, তুমি শুদ্ধ সনাতন আত্মা; ইহাই তোমার স্ব-রূপ, তাহাতে দোস্‌রা মায়ার রং (অর্থাৎ মায়ার সঙ্গ ও তৎপ্রতি আসক্তি) শোভা পায় না।

শ্রীশ্রীহংস মহারাজের মতে প্রকৃত সাধুমহাত্মাগণ সাংসারিক মায়িক

বস্তুর প্রতি আসক্তি, তৃষ্ণা, মমত্ববুদ্ধি ও মলিনঅভিমান ত্যাগ করিয়া নির্লিপ্তভাবে সংসারে বিচরণ করিবেন। তিনি বলেন—

"ব্রহ্মজ্ঞানী সদা নির্লেপ। যৈসা জল্‌মে কমল অলেপ॥" যেমন পদ্ম জলে অলেপ ভাবে থাকে অর্থাৎ জলে থাকিয়াও স্পর্শ রহিত নির্লেপ-ভাবে থাকে, সেইরূপ প্রকৃত ব্রহ্মজ্ঞানী সাধুপুরুষগণ সংসারে একবারে নির্লিপ্তাবস্থায় থাকেন। প্রকৃত বড় বড় সাধুদের আমিত্বভাব ও কোন বিষয়ে আসক্তি থাকে না। রামকৃষ্ণ পরমহংসদেবের আমি-আমার বিহীন ভাব অনেকেই জানেন।

নকল-অভিমান অবলম্বন। (৩) এই দুই প্রকার অভিমান ব্যতীত, সাধুবাবা বলিলেন—

'আর এক প্রকার অভিমান আছে, তাহাকে নকল-অভিমান বলে। যেমন অভিনেতারা অভিনয় কালে কেহ রাজা সাজিয়া হুকুম দিতেছে, কেহবা পিতা সাজিয়া পুত্রকে উপদেশ দিতেছে, কিন্তু সে জানে যে সে রাজা অথবা পিতা নহে।' ('আত্মাই জীবের প্রকৃত স্ব-রূপ।') সাধুজি বলেন—'সাংসারিক ব্যাক্তিদিগের পক্ষে এইরূপ নকল-অভিমান অবলম্বন করিয়া চলাই ভাল; ইহাতে কোন দোষ নাই। এই পৃথিবীতে সকলেই আসিয়া নটভাবে যার যার নির্দ্দিষ্ট কাজ করিয়া যাইতেছে ; আমাদের ও সেইরূপ নটভাবে নকল-অভিমান অবলম্বন করিয়া স্ব স্ব কর্ত্তব্য করিয়া যাইতে হইবে। এই বুদ্ধিতে থাকিলে মলিন অভিমান ও মমত্ববুদ্ধি মনে আসিবে না ; একটা নকল অভিমান থাকিবে মাত্র। এই উপায় অবলম্বনে মলিনঅভিমান জয় করিতে হইবে।'

সাধু হংসমহারাজ ইহাই উপদেশ দেন যে—'এই সংসারে ঐরূপ নকল-অভিমান আশ্রয় করিয়া অভিনেতার মত থাকিতে হইবে। অর্থাৎ নটেরা যেরূপ রঙ্গমঞ্চে কেহ রাজা, কেহ মন্ত্রী, কেহ বা ভৃত্য সাজিয়া

স্ব স্ব নির্দ্দিষ্ট অভিনয় করিয়া যায়, কিন্তু মনে মনে জানে ইহা আমার প্রকৃত স্ব-রূপ নহে—সেইরূপ ভাবে আমাদেরও অভিনেতার মত এই সংসারে নির্দ্দিষ্ট সকল কর্ত্তব্যাদি সঙ্গ ত্যাগ করিয়া, (অর্থাৎ আসক্তি, কামনা, কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া) ঠিকমত ভাবে করিয়া যাইতে হইবে। প্রয়োজনমত সংসারের ঠাট বজায় রাখিবার জন্য যাহার যেরূপ প্রভাব বজায় রাখা প্রয়োজন, তাহা রক্ষা করিয়া চলিতে হইবে; (নচেৎ নারদ কর্ত্তৃক উপদিষ্ট সর্পের ফোঁস ফোঁস না করার জন্য যেরূপ দুর্দ্দশা হইয়াছিল, সেইরূপ ঘটিতে পারে।) এজন্য বাহিরে প্রবৃত্তি দেখাইয়া প্রভাব রক্ষার প্রয়োজন।' সাধুবাবা বলিলেন—'বাহিরে প্রভাব, প্রতিপত্তি প্রবৃত্তি দেখাইতে হইবে বটে, কিন্তু অন্তরে প্রবৃত্তি রহিত বা নিবৃত্তি রক্ষা করিতে হইবে। অর্থাৎ বাহিরে নটভাবে অভিনয় করিয়া অন্তরে অভিমান, মমত্ববুদ্ধি, আসক্তি, ক্রোধ দ্বেষা-কাঙ্ক্ষাদি রহিত হইতে হইবে; এবং অন্তরে মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা ভাব পোষণ করিতে হইবে। সদা এইরূপ সাত্ত্বিকভাবে মন পূর্ণ থাকিলে, মন পবিত্র ও প্রফুল্ল থাকিবে। যাহারা নিজের সমতুল্য ব্যক্তি তাহাদের প্রতি মৈত্রী বা প্রেম; বিপন্ন, দুঃস্থ, অভাবগ্রস্তের প্রতি করুণা; উচ্চাবস্থার লোকের প্রতি ও অন্যের উন্নতি দর্শনে পরশ্রীকাতরতা ও ঈর্ষ্যাভাব পোষণ না করিয়া মুদিতা অর্থাৎ প্রসন্নতাভাব এবং দুষ্টব্যক্তির প্রতি উপেক্ষা ও কাম ক্রোধের বিষয়ে, বিষয় তৃষ্ণায় ও বিষয়ানন্দে উপেক্ষা করিয়া নির্লিপ্তভাবে সংসারের অভিনয় করিয়া যাইতে হইবে। অনিত্য অনাত্ম-বস্তুতে আসক্তি ও কামনা হইতেই জীবের বন্ধন ও দুঃখভোগ হয়; এজন্য অনিত্য বস্তু মাত্রেই আসক্তি ত্যাগ করিয়া তাহাতে অনাসক্ত ও নির্লিপ্তভাবে থাকিতে হইবে, ও নিত্যবস্তু অর্থাৎ পরমাত্মাতেই আসক্তি বা পরানুরক্তির অনুশীলন

করিতে হইবে। (ধারণা ধ্যানাদির অভ্যাস দ্বারা) তাঁহাতেই মন ও চিত্ত একাগ্র করার অভ্যাস যত্নের সহিত করিতে হইবে। ইহাতেই শান্তি ও আনন্দ লাভ হইবে। নকল-অভিমান অবলম্বন করিয়া এইরূপ বুদ্ধিতে থাকিলে, অহঙ্কার মমত্ববুদ্ধিরও ক্রমে ক্ষয় হইবে।'

এই মলিন অহঙ্কার, বিষয়াসক্তি, তৃষ্ণাই আমাদের প্রধান বন্ধন ও আধ্যাত্মিক উন্নতির অন্তরায় জানিয়া, ইহা ত্যাগ করিতে সাধ্যমত চেষ্টা করিতে হইবে ও সংসারে অনাসক্ত ও অকর্ত্তাভাবে চলিতে হইবে। মানুষ যতই তাহার আমিত্বভাবকে ফুলাইয়া ফাঁপাইয়া নিজেকে বড় করিতে যায়, ততই সে অহঙ্কারে স্ফীত হয় ও ততই সে বন্ধনের পথে ও আধ্যাত্মিক উন্নতির বিপরীত পথে যায়। এইজন্য অহঙ্কার ত্যাগ করা চাই। অহঙ্কারী ব্যক্তিকে কেহ দেখিতে পারে না। সে সামান্য কারণেই ক্রুদ্ধ হয় ও মনে শান্তি পায় না। অহঙ্কার বৃদ্ধি হইলে পতনের কারণ হয়। 'নরক মূল অভিমান।'—তুলসীদাস।

আত্ম-বিচার অবলম্বন। স্বর্গীয় অশ্বিনী কুমার দত্ত লিখিয়াছেন—"আত্ম-পরীক্ষার অভাব নিবন্ধনই অহঙ্কারের উৎপত্তি হয়। যে ব্যক্তি স্থিরভাবে, আমি কি, আমার জ্ঞান কতটুকু, আমার ক্ষমতা কতটুকু, চিন্তা করে, সে কখন অহঙ্কারে স্ফীত হইতে পারেনা।" "প্রত্যেক বিষয়ই চিন্তা করিলে দেখিতে পাইবে, আমরা যাহার অহঙ্কার করি, তাহা আমার কিছুই নহে এবং তাহার উপর আমার বিন্দুমাত্র অধিকার নাই। এমন কি এই শরীরের উপরেও কিছুমাত্র অধিকার নাই।" ইচ্ছা না থাকিলেও কালে এই দেহাদি ছাড়িয়া যাইতে হইবে। "এই হস্ত, সম্মুখস্থ পদার্থকে ধরিবার জন্য প্রসারণ করিতেছি, হয়ত ইতিমধ্যে বাতব্যাধি আসিয়া হস্তকে অসার করিয়া দিল, আর ধরা হইল না।" "এইরূপ আমরা যাহা কিছু করি, কি যাহা কিছু বুঝি, কি যাহা কিছু

ভাবি, তাহা সমস্তই ভগবানের শক্তি লইয়া। আমাদিগের স্বতন্ত্র কোন শক্তি নাই। তিনি যে শক্তি দিয়াছেন তাহা যদি প্রত্যাহার করেন, তবে আমাদের কিছুই করিবার ক্ষমতা নাই। তিনি সহায় না হইলে, আমাদের একটী তৃণও উত্তোলন করিবার ক্ষমতা হয় না।" এজগতে যাহা কিছু আছে ও আমাদের যাহা কিছু আছে, ভোগ্যবস্তু, ঐশ্বর্য্য ক্ষমতাদি সবই আমাদের নহে, সবই ভগবানের। তিনি দ্রব্যসমূহ ও বিবিধ শক্তি আদি গচ্ছিত ভাবে দিয়াছেন ও তিনি ইচ্ছা করিলে হস্ত গুটাইয়া তাহা পুনরায় লইতে পারেন। এই গচ্ছিত শক্তি ও সম্পত্তির অপব্যবহার করিলে, তিনি তাহা পুনরায় লইয়া থাকেন। সবই যদি তাঁহার হইল, তবে আর আমাদের দর্প করিবার রহিল কি? এই বিবেচনায় বা বিচারে সকল প্রকার অহঙ্কার ত্যাগ করিতে হইবে।

"ধনজন যৌবনের ছাড় অহঙ্কার,
কৃতান্ত নিমেষে করে সকলই সংহার।
কে তোমার প্রিয়তমা, কে তোমার সুত,
মায়ার সংসার এই বড়ই অদ্ভুত।
কোথা হ'তে আসিয়াছ, তুমি বা কাহার,
ভাব ভাই সেই তত্ত্ব, মনে একবার॥ মোহমুদ্গর।

এ জগতে প্রকৃত পক্ষে আমার নিজস্ব বলিবার কিছুই নাই। সবই ভগবানের। তাঁহার গচ্ছিত দ্রব্য লইয়া আমরা অহঙ্কারে স্ফীত হই ও মাথা গরম করিয়া বাড়াবাড়ি করি। তখন দর্পহারী ভগবান ঘটনাচক্রে ফেলিয়া সে দর্প চূর্ণ করেন। নেপোলিয়ন বোনাপার্ট ও কৈসর দ্বিতীয় উইলিয়মের মত কাহার ঐশ্বর্য্য, সাম্রাজ্য, ক্ষমতাদি? কিন্তু কোথায় ও কত অল্প সময়ের মধ্যে তাহা লোপ পাইল? এইসব

অচিরস্থায়ী সাংসারিক বৈভব ক্ষমতাদিতে আসক্তি বাসনা ত্যাগ করিয়া উদাসীন হওয়াই ভাল, তাহাতে মনে অধিক শান্তি লাভ হয়। এই উদাসীনতা দ্বারা আসক্তি বাসনা অহঙ্কারাদি উপেক্ষা করিয়া ত্যাগ করিতে হইবে। এই সব গচ্ছিত দ্রব্যের অপব্যবহার করিলে, তিনি হাত গুটাইয়া লন এবং অহঙ্কার ও তৃষ্ণাদিই আধ্যাত্মিক উন্নতির অন্তরায়,—এইরূপ বিবেচনায়, এইসবে উদাসীন হইয়া, আসক্তি তৃষ্ণাদি ও অহঙ্কার দম্ভাদি ত্যাগ করিতে হইবে। সবই যখন ভগবানের, আমার কিছুই নহে, তবে তাহার জন্য অহঙ্কার ও তাহাতে মমত্ববুদ্ধি ও নিজের ভাবিয়া আসক্তি কর্ত্তৃত্বাভিমানাদি না করাই উচিত।

সেবাইত ভাবে, বা manager ভাবে, বা trustee ভাবে চলা। শ্রীশ্রীগুরুদেব বালানন্দ স্বামীজি বলেন,—"এজগতে যাহা কিছু আছে, তাহা তোমার কিছুই নহে। এই দেহ, গেহ, বিষয়, সম্পত্তি, স্ত্রী, পুত্র কিছুই প্রকৃতপক্ষে তোমার নহে। সকলই তাঁহার—এই বিবেচনায় সকলের উপরে মমত্ববুদ্ধি ত্যাগ করিবে। তবে তুমিও তাঁহার। তিনি কৃপাপূর্ব্বক যাহা গচ্ছিতভাবে তোমার জেম্মায় দিয়াছেন, তাহার সাধ্যমত সদ্ব্যবহার করিবে। সকলই তাঁহার ও সংসারের কর্ত্তাও তিনি, এইরূপ মনে করিবে ও সব সময়ে তাঁহার অনুগত manager বা সেবাইত বা অনুগত সন্তান বা দাস এই বুদ্ধিতে থাকিয়া অকর্ত্তাভাবে ও নিষ্কাম এবং অনাসক্তভাবে, সংসারের যাবতীয় কর্ত্তব্য করিবে ও গচ্ছিতদ্রব্য ক্ষমতাদির সদ্ব্যবহার ও রক্ষা করিয়া যাইতে হইবে।" দেহ, গেহ, বিষয়সম্পত্তি, স্ত্রী, পুত্র সকলই trust ভাবে আমাদের জিম্মায় আছে, এই বুদ্ধিতে থাকিবে। এইরূপ ভাবে চলিলে, অহঙ্কার ও মমত্ববুদ্ধি মনে হইবে না। আসক্তিও কমিবে। আবার সর্ব্বজীব পরমাত্মার সন্তান বা সবই (potential) ব্রহ্ম, এই বিবেচনায় সকলের প্রতি ক্রোধ, দ্বেষ ও অহঙ্কার

ভাব ত্যাগ করিয়া মৈত্রী প্রীতি করুণা ক্ষমা ও অহিংসা বিস্তার করিতে হইবে।

গুরু মহারাজ বলেন—"মমতা ও অহংতা অর্থাৎ মমত্ববুদ্ধি ও আমিত্ব বুদ্ধি—ইহা অধ্যাত্ম উন্নতির অন্তরায়, সুতরাং ইহা ত্যাজ্য। সেবাইত ভাবে বা managerই বুদ্ধিতে চলিলে, মমত্ব বুদ্ধির হ্রাস ও ক্রমে নাশ হইবে; কিন্তু আমিত্ব ভাব (অহংতার) সহজে নাশ হয় না। তবে কি করা যায়? এই আমিটাকে তাঁর দাস বানাও; ও তাঁর কার্য্যে আত্ম-বলিদান দাও। (অর্থাৎ তাঁর কার্য্যে জীবন উৎসর্গ কর।) এতে আমিত্ব অহঙ্কার কমিয়া ক্রমে নাশ হইবে।

নিজেকে ছোট মনে করা। গুরু মহারাজ শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীজি বলেন—"অহঙ্কার কমাইবার আর একটী উপায়—নিজেকে ছোট মনে করা।" 'নিজেকে বড় মনে করিলেই অহঙ্কার হইতে পারে; কিন্তু ছোট মনে করিলে অহঙ্কার হইবে না। যদি কোন বিষয়, ঐশ্বর্য্য, ক্ষমতা, মান, যশাদি হইতে অহঙ্কার হয়, তবে তোমা হইতে এবিষয়ে যাহারা বড়, তাহাদের দিকে দৃষ্টি করিবে। পৃথিবীতে কতলোক তোমাপেক্ষা বেশী ঐশ্বর্য্যশালী, বেশী ক্ষমতাশালী, বেশী বুদ্ধিমান, বেশী গুণ ও মানযুক্ত আছেন; তাহাদের সহিত তুলনায় তুমি সামান্য ব্যক্তি মাত্র—এই বিবেচনায় ঐসব অহঙ্কার ত্যাগ করিবে এবং অপরের দোষ না দেখিয়া গুণানুসন্ধান করিলে, হয়ত তোমাপেক্ষা অন্যের অনেক অধিক গুণ আছে, দেখিতে পাইবে; তাহার ফলে তোমার অহঙ্কার কমিবে।'

অহঙ্কারের ইন্ধন দিয়ো না। আত্মপ্রশংসা করিবেনা বা অন্যে তোমার প্রশংসা করিলে তাহা শুনিবেনা; সত্বর সে স্থান

পরিত্যাগ করিবে। কারণ ইহাতে অহঙ্কার ভাবকে ইন্ধন দিয়া বৃদ্ধি করা হয়। এই জন্য আত্মপ্রশংসা করা ও আত্মগুণ শ্রবণ করা অবশ্য ত্যাজ্য। অহঙ্কার ভাবকে ইন্ধন দিয়া বৃদ্ধি করিও না।

সদা আত্মবিচার ও আত্মপরীক্ষা করিয়া চল। সদা আত্মপরীক্ষা করিয়া আত্মদোষের আলোচনা করিলে ও কিরূপে তাহার সংশোধন হইবে চিন্তা করিলে, আত্মসংশোধন হয় ও অহঙ্কার কমিয়া যায়। ঐরূপ নিজের কর্ত্তব্য ও নিজেদের দায়িত্ব বিষয়ে কিরূপ করিতেছি বা কি অবহেলা করিতেছি, তাহা চিন্তা করিলে, অহঙ্কার কমে ও কর্ত্তব্যবুদ্ধি বাড়ে। সেইরূপ আত্ম-পরীক্ষা দ্বারা ঠিক পথে অগ্রসর হইবার জন্য সম্যক্ প্রচেষ্টা করিতেছি কিনা, তাহাও সম্যক্‌ভাবে দেখিতে হইবে, ও উন্নতির জন্য সম্যক্ প্রচেষ্টা করিতে হইবে, তবে আমরা ঠিকমত উন্নতির পথে অগ্রসর হইতে পারিব।

নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন। যে, যেভাব আশ্রয় করিয়া কর্ম্ম করে, তার সেই কর্ম্মে সেই ভাবের বৃদ্ধি হয়। অহংভাব, স্বার্থ বুদ্ধি, তৃষ্ণা ও আসক্তি দ্বারা চালিত হইয়া কর্ম্ম করিলে, সেই সব কর্ম্মে সেই সেই ভাবের বৃদ্ধি হইয়া কর্ম্মবন্ধন হয়। অহংভাব ও স্বার্থমূলক কামনা তৃষ্ণা আসক্তিই বন্ধনের কারণ। ইহারাই কর্ম্মবন্ধনে বাঁধিয়া আমাদিগকে পৃথিবীতে পুনরাগমন করায় ও তাহার ফলে আমরা এখানে বিবিধ দুঃখ ভোগ করি। ইহারাই সকল দুঃখের মূল কারণ, সুতরাং এই সব ত্যাজ্য। এই সকল রাজসিক বৃত্তির চর্চ্চা ও অনুশীলন না করিলে ইহার হ্রাস হয়। কিন্তু কর্ম্ম না করিয়াও থাকা চলে না। কারণ 'প্রাকৃত গুণেতে হয় সবে কর্ম্মে নিয়োজিত।' (গীতা ৩।৫) এইজন্য কর্ম্ম করিতে হইলে, সঙ্গ ত্যাগ করিয়া, অর্থাৎ কর্ত্তৃত্বাভিমান, মমত্ব বুদ্ধি,

কামনা, আসক্তি ত্যাগ করিয়া, (অর্থাৎ অহংভাব, স্বার্থপরতা, তৃষ্ণা, কামনা, আসক্তি দ্বারা চালিত না হইয়া,) কর্ত্তব্য বুদ্ধি দ্বারা বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধি দ্বারা চালিত হইয়া, অনাসক্ত নিস্পৃহ ও অকর্ত্তাভাবে, সকল করণীয় কার্য্য ও কল্যাণকর কার্য্যাদি করিয়া যাইতে হইবে— ইহাই গীতার উপদেশ। এইরূপ ভাবে কর্ম্ম করিলে আর অহংভাব, মমত্ববুদ্ধি, স্বার্থপরতা, কামনা, আসক্তি আদির বৃদ্ধি না হইয়া হ্রাস হইবে। এইরূপ ভাবে কর্ত্তব্যবুদ্ধি দ্বারা চালিত হইয়া সদা অনাসক্ত ও অকর্ত্তাভাবে কর্ম্ম করিলে, বা ভক্তি আশ্রয় করিয়া ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে চালিত হইয়া কর্ম্ম করিলে, ও নিজের সকল কর্ম্ম, শক্তি ও ভক্তি আদি, ভক্তিপূর্ব্বক তাঁহার চরণে অর্পণ বা উৎসর্গ করিলে, (এইরূপ নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন দ্বারা,) আমাদের যাবতীয় বাসনা, আসক্তি, স্বার্থবুদ্ধি, মমত্ববুদ্ধি ও অহং ভাবের হ্রাস হয়, এবং ভক্তি বৃদ্ধি ও ক্রমে চিত্তশুদ্ধি লাভ হয়।

সেইরূপ প্রেমকে আশ্রয় করিয়া, প্রেমের দ্বারা চালিত হইয়া প্রেমের বস্তুর জন্য নিঃস্বার্থভাবে কর্ম্মাদি করিলে, প্রেমেরই বৃদ্ধি হয় ও অন্তঃকরণ হইতে অহঙ্কার ও স্বার্থ কামনাদির হ্রাস হয়। এই উপায়ে আদর্শ স্ত্রীলোকগণ, তাঁহাদের স্বামী ও সন্তানগণের জন্য সংসারের কর্ম্ম করিয়া, অহংভাব ও স্বার্থকামনাদি জয় করেন। (বৌদ্ধ ধর্ম্মে বলে,) সেইরূপ প্রেম ও করুণা আশ্রয় করিয়া প্রেমের সহিত জীব সেবা ও হিতকর কর্ম্মাদি করিয়া আমরা, প্রেমের বৃদ্ধি ও চিত্তশুদ্ধি লাভ করিতে পারি।

এইরূপ উপায়ে যতই আমাদের অহংভাব ও স্বার্থকামনাদি কমে, ততই আমাদের মন নিঃস্বার্থ হয়, ততই আমাদের অন্তরে ভক্তি, প্রেম ও করুণা জাগরিত হয়, ততই আমরা শান্তি ও আনন্দ অনুভব করি।

কিন্তু আমিত্বের সম্পূর্ণ ত্যাগ না হইলে, অন্তরে বিশেষভাবে ব্রহ্ম-ভাবের জাগরণ হয় না।

"না গেলে সংসারভ্রান্তি—'আমি ও আমার।'
কখনই ব্রহ্মদৃষ্টি হ'বে না তোমার ॥"
"রজঃ তমঃ দুই গুণ, অহংভাব বলে।
অহং ফুল ঝরিলেই, ব্রহ্মফল ফলে ॥"

কুমার নাথের যোগবাশিষ্ট।

আত্মোৎসর্গ। অহংভাব ও স্বার্থ তৃষ্ণাদির চর্চ্চা না করিয়া, বা সেবাইত বুদ্ধিতে চলিয়া, বা নিষ্কামভাবে ও অনাসক্ত ও অকর্ত্তা ভাবে কর্ম্মাদি করিয়া, অহংভাব ও স্বার্থ তৃষ্ণাদির বিশেষ হ্রাস হয় বটে, কিন্তু নাশ হয় না। ব্রহ্মে ও ব্রহ্মকর্ম্মে (অর্থাৎ বহু জনহিতকর কর্ম্মে,) বা কোন উচ্চ উদ্দেশ্যে সম্পূর্ণ আত্মোৎসর্গ ব্যতীত, অহঙ্কার ও আমিত্বভাবের সম্পূর্ণ নাশ হয় না। তাই হিন্দু ও বৌদ্ধ সন্ন্যাসিগণ ব্রহ্মে ও ব্রহ্ম কর্ম্মে বা কোন উচ্চ উদ্দেশ্যের জন্য সম্পূর্ণ আত্মোৎসর্গ করিয়া থাকেন। বুদ্ধদেব ও জীবের হিতের জন্য ও সার-সত্য অনুসন্ধান জন্য আত্মোৎসর্গ করিবার উপদেশ দিয়াছেন।

গীতায় আছে—রাজগুহ্য-যোগ অবলম্বন করিলেও শেষে—সন্ন্যাস-যোগ অবলম্বন দ্বারা যুক্তাত্মা ও জন্মমুক্ত হইয়া তবে তাঁকে পাওয়া যায়। (গীতা ৯॥২৮)। তাই রাজর্ষিগণ শেষ বয়সে সংসার ত্যাগ করিয়া মুনিবৃত্তি অবলম্বন করিতেন। তাঁর জন্য আত্মোৎসর্গ বা সন্ন্যাস (অর্থাৎ সর্ব্বত্যাগ) ব্যতীত, আমিত্বের নাশ ও ব্রহ্মলাভ হয় না।

অরুণাচলের সাধুপ্রবর দয়ানন্দজির মতে ও শ্রীশ্রীঅরবিন্দ ঘোষের মতে—Surrender yourself completely and uncondi-

tionally to God—এইরূপ সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ-যোগ বা আত্মোৎসর্গের দ্বারা সকল পাপ, তৃষ্ণা, আসক্তি, অহংভাব, মমত্ববুদ্ধি ও কর্ম্ম-বন্ধনাদির নাশ হইয়া যথাকালে মোক্ষলাভ ও ব্রহ্মলাভ হয়। তাই Madam Blavatsky বলিয়াছেন—'Give yourself up to All-self for His work of the benefit and uplift of humanity.'—সর্ব্বভূতেশ্বরের সর্ব্বভূতের হিতের কার্য্যের জন্য নিজের ক্ষুদ্র অহংকে ও তোমার শক্তি-সমূহকে তাঁর চরণে উৎসর্গ বা অর্পণ কর। এতেই চিত্তশুদ্ধি হইবে।

গীতায় শ্রীভগবান বলিয়াছেন—

"সর্ব্বধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।

অহং ত্বাং সর্ব্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ॥" গীতা ১৮॥৬৬

তুমি সর্ব্বধর্ম্ম পরিত্যাগ করিয়া (অর্থাৎ মনের যাবতীয় ধর্ম্ম বা বৃত্তি পরিত্যাগ করিয়া,) শরণাগত ভক্তি আশ্রয় করিয়া, তুমি সর্ব্বভাবে একমাত্র আমার শরণ লও, আমাতে সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ কর, তুমি শোক করিওনা, আমি তোমাকে সর্ব্বপাপ ও কর্ম্মবন্ধন হইতে মুক্ত করিয়া, মোক্ষলাভ করাইয়া দিব। (১৮॥৬৬) যে ভগবানে গাঢ় ভক্তিপূর্ব্বক এই আত্মসমর্পণযোগ বা অধ্যাত্মযোগ অবলম্বন করে, ভগবান তাকে তাঁর ইচ্ছামত গড়িয়া লইয়া তার সকল পাপ, মলিনতা, অহংভাব ও তৃষ্ণাদি ও কর্ম্মবন্ধনাদি নাশ করাইয়া চিত্তশুদ্ধি, মোক্ষ ও ব্রহ্মজ্ঞান দিয়া থাকেন। শ্রীশ্রীগুরুদেব বলেন,—'তাঁহাতে সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ, তাঁহার শরণাগতি ও অনুস্মরণই চিত্তশুদ্ধি লাভের একটী শ্রেষ্ঠ পন্থা।' শ্রীশ্রীঅরবিন্দ ঘোষ বলেন—'এই আত্মসমর্পণযোগ বা অধ্যাত্মযোগ অবলম্বনে শীঘ্র ফল হয়। নিস্পৃহ, নির্দ্বন্দ্ব ও নিরহঙ্কার হইতে চেষ্টা করিতে হইবে ও অধ্যাত্মযোগ অবলম্বন করিয়া ব্রহ্মে সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ বা আত্মোৎসর্গ করিতে হইবে। ইহাতে তাঁর ব্যবস্থায় আমি-আমার ভাব ও তৃষ্ণাদি

সকল প্রকার রজো, তমো ভাবের মলিনতা শীঘ্র নাশ হইয়া চিত্তশুদ্ধি লাভ ও ব্রহ্মলাভ হইবে।'

উলট্ যাও। শ্রীশ্রীগুরু মহারাজের একটী প্রধান উপদেশ—'উলট্ যাও';—অর্থাৎ নিজের আমি-আমার ভাবকে উল্‌টাইয়া দাও। ইহার অর্থ ঃ—নিজের যাবতীয় বৃত্তি ও শক্তিকে আত্ম-প্রীত্যর্থ ব্যবহার না করিয়া, ভগবৎ প্রীত্যর্থে ভগবৎ কার্য্যে ব্যবহার কর। সংসারের কর্ত্তা নিজেকে না বানাইয়া ভগবানকে সংসারের কর্ত্তা মনে কর ও নিজেকে তাঁর অনুগত সেবক বা সেবাইত বা manager বা agent মনে করিয়া, তাঁর কার্য্যে নিজের 'তন্, মন, ধন' ও নিজের যাবতীয় শক্তি ও বৃত্তি আদি উৎসর্গ কর বা লাগাইয়া দেও। আদৌ আত্মপ্রীত্যর্থে বা আমি-বুদ্ধিতে চালিত না হইয়া, সদা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে চালিত হইয়া কল্যাণ-কর ব্রহ্ম-কর্ম্মাদি কর; প্রবৃত্তি পথে চালিত না হইয়া নিবৃত্তি পথে চল ও নিজের সকল বাহ্য বৃত্তি, শক্তি ও মোনযোগ ভগবন্মুখী কর ও ভগবৎগত-চিত্ত হইয়া থাক। এইরূপ বুদ্ধি ও মনকে সদা ভগবন্মুখী বা ভগবানে নিবেশিত করিয়া রাখিয়া চলিলে ও ঐভাবে উপাসনা ও কর্ম্মাদি করিলে, ও সর্ব্বশক্তি তাঁর প্রীত্যর্থে, তাঁতে বা তাঁর কার্য্যে উৎসর্গ বা অর্পণ করিলে, আমিত্ব ও তৃষ্ণাদির নাশ হইবে ও চিত্তশুদ্ধি লাভ হইবে। (মন, চিত্ত ও বুদ্ধিকে কোন কাম্য পদার্থের দিকে না যাইতে দিয়া, তাহাদিগকে এইরূপ ভগবন্মুখী ও তাঁতে অর্পিত করিয়া সদা চলাই বুদ্ধি-যোগ, ইহা অবলম্বনে তৃষ্ণা অহঙ্কারাদি নাশ হইয়া চিত্তশুদ্ধি হইবে।)

মহাত্মা বিবেকানন্দের উক্তি ঃ—"অনাসক্ত হ'য়ে, অর্থাৎ সঙ্গ ত্যাগ করে', আমি-আমার ভাবকে ত্যাগ করে', দিবারাত্রি নিজের ক্ষুদ্র অহংকে (ও নিজের যাবতীয় শক্তিকে) তাঁর কার্য্যে ও পরার্থে আহুতি-দানরূপ মহাযজ্ঞ কর। এতেই মুক্তি।" "যে ব্যক্তি আপনাকে

বশ করিয়াছে, (অর্থাৎ যে নিজের আমিত্ব ও তৃষ্ণাদিতে উদাসীন, নিজের সুখদুঃখ, রাগ-দ্বেষ, লাভালাভ, শুভাশুভ প্রভৃতি দ্বন্দ্বভাবে উদাসীন নির্দ্বন্দ্ব ও নিস্পৃহ,) তাহার উপর বাহিরের কোন বস্তু কাজ করিতে পারে না। এইরূপ নিজের বিষয়ে উদাসীনতা ও অনাসক্তিপূর্ব্বক কর্ম্ম করার অভ্যাস কর; নিজের শক্তি তাঁর কার্য্যে আহুতি দাও, তাতেই আসক্তি তৃষ্ণা ও অহং ভাবাদি জয় হইয়া তোমার নির্ব্বাণ-মুক্তি লাভ হইবে।" এইরূপ ব্রহ্মে বা ব্রহ্মকর্ম্মে সকল শক্তি অর্পণ বা আহুতি দানে, অহংভাব ও তৃষ্ণাদি সকল রজো তমোর মলিনতা শীঘ্র নাশ হইয়া চিত্তশুদ্ধি ও ব্রহ্মলাভ হয়। অহংভাব ত্যাগ করিতে পারিলেই সর্ব্বত্যাগ হয়।

নম্রতা ও দীনতা অবলম্বন। নম্রতা ও দীনতা অবলম্বন—আমিত্ব ও অহঙ্কার নাশের একটী প্রধান উপায়। অনেক মহাভক্ত বৈষ্ণব সাধুগণ অহংভাব নাশ, ভক্তিলাভ ও তাঁহাকে লাভের জন্য দীনতা আশ্রয় করেন। দীনহীন কাঙ্গালভাবে তাঁহার শরণাপন্ন না হইলে, অহংভাবের নাশ, মুখ্যা ভক্তি ও গাঢ় প্রেম, অন্তরে তাদৃশ জাগরিত হয় না, এবং তিনিও আমাদের অন্তরে জাগ্রত হন না। দীনাত্মারাই দীনবন্ধুকে সহজে লাভ করে। 'আমি' ভাবের লোপ না হইলে, তিনি আমাদের অন্তরে প্রকাশিত হন না। একটী মুসলমান সাধক বলিয়াছেন :—"যখন প্রভু প্রকাশিত হন্, তখন আমি থাকিনা এবং আমি উপস্থিত হইলে প্রভু থাকেন না, আমার অপ্রকাশে তাঁহার প্রকাশ ও আমার প্রকাশে তাঁহার অপ্রকাশ হয়। আমি ও তিনি এই দুই একস্থানে থাকিবার স্থান নাই। আমি বিদায় না হইলে তিনি আসিবেন না।" সাধু মৌনীবাবাও ঐরূপ বলিয়াছেন,—"আত্মবিনাশ বা আমিত্বভাবের নাশ না হইলে তাঁহাকে দেখিতে পাইবে না। যখন আমাকে দেখিনা, তখন তাঁহাকে দেখি;

আর যখন আমাকে দেখিতে পাই তখনই সর্ব্বনাশ উপস্থিত হয়, আর পিতাকে দেখিতে পাই না।"

মহাত্মা যীশুখ্রীষ্ট বলিয়াছেন,—"Blessed are the humble and the meek ; for they shall enter the kingdom of Heaven." "দীনাত্মারাই ধন্য ; কারণ স্বর্গ-রাজ্যে তাহারাই প্রবেশ করিবে।" মহাপ্রভু শ্রীচৈতন্যদেব বলিয়াছেন,—"তৃণাদপি সুনীচেন তরোরিব সহিষ্ণুনা। অমানিনা মানদেন কীর্ত্তনীয়ঃ সদা হরিঃ॥" অপরকে উপযুক্ত সম্মান দিয়াও নিজে অমানী ও তৃণের ন্যায় নীচ হইয়া অর্থাৎ দীন কাঙ্গালভাবাপন্ন হইয়া ও বৃক্ষের ন্যায় সর্ব্বংসহ ও ধৈর্য্যশীল হইয়া, সদা হরির নাম কীর্ত্তন বা সাধন করিবে ; ও এইরূপভাবে কলিতে হরির নাম-সাধন কীর্ত্তনই মুক্তিলাভের উপায়। প্রকৃত মানশূন্যতা লাভ না হইলে, অহঙ্কার অভিমান না লোপ পাইলে, প্রকৃত ধর্ম্মলাভ ও গাঢ় ভক্তি লাভ হয় না।

* * * *

কুলদানন্দ ব্রহ্মচারী মহাশয় ১৩৩০ সালের প্রয়াগের কুম্ভমেলায় বৈষ্ণবসম্প্রদায়ের বর্ণনায় বলিয়াছেন,—"বেশভূষা, আসন বাসস্থানের আড়ম্বর বৈষ্ণবদের নাই বলিলেই হয়। মান অভিমানশূন্য দীন হীন কাঙ্গালভাব এই সম্প্রদায়ের যেমন, এমনটী আর কোথাও দেখা যায় না। বৈষ্ণব-শিরোমণি মহাত্মা কাঠিয়া বাবার পরিধানে একটী মাত্র কাঠের কৌপীন। সামান্য একখানি কম্বল আসনে উপবিষ্ট আছেন দেখিলাম।"

উপরোক্ত ব্রহ্মচারী মহাশয় তাঁহার গুরুদেবকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন—অভিমান কিরূপে নষ্ট হয়? কিরূপে ধর্ম্মলাভ হয়? স্বর্গীয় বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী মহাশয় তদুত্তরে বলেন,—"প্রকৃত ধর্ম্মলাভ করিতে হইলে দীনহীন কাঙ্গাল বলে' নিজেকে না বুঝা পর্য্যন্ত কিছুতেই হবে

না। কাঙ্গালকেই দীননাথ দয়া করে থাকেন। অভিমানী ব্যক্তি দয়ার পাত্র নহে। অভিমানটী নষ্ট হওয়া বড় সহজ কথা নয়। একেবারে মুক্ত না হওয়া পর্য্যন্ত অভিমানটী থাকে। সকল অপেক্ষা নিজেকে দীনহীন বলে জান্‌তে হয়। যতদিন নিজকে দীন হীন কাঙ্গাল বলে না বুঝবে, ততদিন ধর্ম্মলাভ কিছুই হ'লনা, এইটী নিশ্চয়ই জেনো। মুটে মজুর এমন কি নিতান্ত জঘন্য ইতর লোককেও আপনাপেক্ষা ভাল মনে করিতে হয়; সকলকেই শ্রদ্ধা করিতে হয়। অভিমানভাব অনু-মাত্র কোন কারণে এলে আর রক্ষা নাই। সামান্য বিষয়ে অভিমান জন্য কত বড় বড় যোগিদের পতন হয়। (অভিমান যাহাতে মনে না হয়, এজন্য সাবধান থাকৃতে হয়।) ধর্ম্মলাভ বিষয়ে অভিমান (ও ধর্ম্মাড়ম্বরাদি) সর্ব্বাপেক্ষা শত্রু। সকলের নিকট মাথা হেঁট্ ক'রে থাকৃতে হয়। (অভিমানকে কিছুতেই মাথা তুলতে দিবে না।) মাথা তুল্‌লেই আর নিস্তার নাই।" (কর্ত্তৃত্বাভিমান না গেলে মানুষ মুক্ত হয় না।) "দীন কাঙ্গালভাবে ভগবান্‌কে ডাকৃবে ও শুধু সাধন ভজন নিয়ে থাকৃলে কোন উৎপাত থাকে না।" "অহঙ্কার হইতে রক্ষা পাওয়ার উপায় সর্ব্বজীবে দয়া ও সেবা। বিষ্ঠার পোকাকেও ঘৃণা করৃতে নেই। সকলকেই নিজ হ'তে বড় মনে করৃতে হয়;" (ও নিজকে ছোট মনে করৃতে হয়।) "অহঙ্কার ও আত্মশক্তি অসার; ভগবৎশক্তিই সার। নিজের কোন ক্ষমতা নাই বুঝে ভগবানের শরণাগত হ'য়ে, তাঁর উপর সমস্ত ভার ছেড়ে দিয়ে, তাঁর উপর নির্ভর করে, তাঁর দ্বারে দীন কাঙ্গালভাবে তাঁর নাম অবলম্বন করে' পড়ে থাক, ও তাঁর অনুগত দাস ভাবে থাক, তবে অভিমান যাবে।"

"ধর্ম্মলাভ কি আর সহজে হয়। অন্তরে সকল পাপভাব, কুঅভ্যাস, কুচিন্তা একেবারে দূর করৃতে হবে। একেবারে অভিমান-শূন্য হ'তে

হবে। বৃক্ষের যেমন বীজ না পচ্‌লে তা হ'তে অঙ্কুর হয় না, মানুষের অভিমানটী একেবারে নষ্ট না হইলে, ধর্ম্মের ও প্রকৃত ভক্তির অঙ্কুর জন্মায় না। অভিমান যতকাল আছে, ততকাল প্রকৃত ধর্ম্ম ও ভক্তির নাম গন্ধও নাই এ নিশ্চয় জান্‌বে। জীয়ন্তে মৃত হ'তে হ'বে।" সিদ্ধ চৈতন্যদাস তাঁকে বলেছিলেন,—"নিষ্কিঞ্চন কাঙ্গাল হ'তে হ'বে,— তা' না হওয়া পর্য্যন্ত ভক্তির নাম গন্ধও নাই।"

—০—

আমাদের 'আত্মশক্তি অসার, ভগবৎ শক্তিই সার।' ব্রহ্ম কৃপাই সার ও তাহাই মানবের প্রধান সম্বল। ব্রহ্ম কৃপাহি কেবলং। এই ব্রহ্মকৃপা কিরূপে লাভ হয়? গুরু মহারাজ বলিয়াছেন—'আত্ম কৃপার সাহায্যেই (অর্থাৎ আত্ম-চেষ্টার সাহায্যেই) গুরুকৃপা ও ব্রহ্মকৃপা লাভ হয়।' মহাত্মা বিবেকানন্দ তাঁর শিষ্যকে বলিয়াছেন—'তুই প্রাণপণে চেষ্টা কর্‌ছিস্ দেখ্‌লে, তবে তাঁর কৃপা হবে।' রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব বলিয়াছিলেন—'কৃপা বাতাস ত বইছেই, তুই পাল তুলে দেনা।' আমাদেরই চেষ্টা করিয়া পাল তুলিয়া দিতে হইবে, তবে কৃপা বাতাস লাগিবে। চিত্তশুদ্ধি লাভ জন্য ও উন্নতির জন্য আমাদেরই পুরুষ-কারের সহিত সম্যক্ প্রচেষ্টা করিতে হইবে, তবে ভগবৎ কৃপা লাভ হইবে। 'Heaven helps those, who help themselves.'

অষ্টাঙ্গ মার্গ।

এতদ্ব্যতীত বুদ্ধদেবের অষ্টাঙ্গ মার্গ অবলম্বনে ধর্ম্মলাভের যথেষ্ট সহায়তা হয়। অষ্টাঙ্গ মার্গ যথা :—(১) সম্যক্ দৃষ্টি, (২) সম্যক্ সংকল্প, (৩) সম্যক্ বাক্, (৪) সম্যক্ কর্ম্মান্ত অর্থাৎ সম্যক্ ব্যবহার, (৫) সম্যক্

অজীব অর্থাৎ সম্যক্ উপজীবিকা, (৬) সম্যক্ প্রচেষ্টা (বা সম্যক্ ব্যায়াম,) (৭) সম্যক্ স্মৃতি, অর্থাৎ আমাদের যাবতীয় চিন্তা, আলোচনা, মনের ভাব ও বৃত্তিগুলি শুদ্ধ ও সম্যক্ করা, এবং (৮) সম্যক্ সমাধি। ধর্ম্ম-মার্গে যেন আটটী বিভাগ আছে। এ পথে অগ্রসর হইতে হইলে, এই আট বিভাগেই সম্যক্ উন্নতি ও পবিত্রতা লাভ করিতে হইবে। ইহার কোন বিভাগেই অসম্পূর্ণতা এবং উন্নতি ও পবিত্রতার অভাব হইলে চলিবে না; এই আট বিভাগেই যথোপযুক্ত উন্নতি চাই।

(১) সম্যক্ দৃষ্টি—আমাদের দৃষ্টি পবিত্র ও যথোপযুক্ত করিতে হইবে। সকল বিষয়েই বিচারের সহিত পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে মনের যথোপযুক্ত (বা সম্যক্) দৃষ্টি বা অনুসন্ধান চাই, তবে আমরা উন্নতির পথে অগ্রসর হইতে সমর্থ হইব। মনের দৃষ্টির আলোকবর্ত্তিকা দ্বারা উত্তম রূপে দেখিয়া বুঝিয়া এবং আত্মবিচার ও আত্ম-পরীক্ষা করিয়া চলিতে হইবে, তবেই আমরা জ্ঞানপথে ও ধর্ম্মপথে প্রকৃত উন্নতি করিতে পারিব। এইরূপ সকল প্রকার সত্যানুসন্ধানের জন্যই সম্যক্ দৃষ্টি চাই। গোঁজামিল দিয়া মনকে যা তা বুঝাইলে চলিবে না। সৎবিচার ও সম্যক্ দৃষ্টি দ্বারা সকল বিষয়ের সম্যক্ অনুসন্ধান ও পরিণাম ফল বুঝিয়া চলিতে হইবে। এবং ধর্ম্মপথে চলিতে হইলে, সৎবিচার ও সম্যক্ দৃষ্টি দ্বারা সদা আত্ম-পরীক্ষা করিয়া ও মনের উপর সতত সতর্ক দৃষ্টি রাখিয়া চলিতে হইবে। মন ঠিক পবিত্রতার পথে ও ধর্ম্মপথে চলিতেছে কিনা, ঠিকপথে যাইবার জন্য সম্যক্ প্রচেষ্টা করিতেছি কিনা, তাহা সতত দেখিতে হইবে এবং এপথের যাহা বাধা, তাহা হটাইতে হইবে। আত্ম-পরীক্ষা দ্বারা মনের দোষ, দুর্ব্বলতা, সঙ্কীর্ণতা ও অপবিত্র ভাবগুলি যাহা দেখা যাইবে, তাহা ক্রমে অপসারিত করিতে হইবে। সেই সকল কুভাবের খোরাক বা ইন্ধন দেওয়া বন্ধ করিয়া, উহার অনু-

শীলন ও চর্চ্চাদি না করিয়া, উহাদিগকে নির্ব্বাপিত করিতে হইবে এবং মনকে ঠিকপথে চালিত করিতে হইবে। এই কারণে সম্যক্ দৃষ্টি দ্বারা সদা আত্মপরীক্ষা করিরা চলা প্রয়োজন। আমরা যাহাতে স্বার্থমূলক কামনা ও আমিত্বভাব দ্বারা চালিত না হইয়া, সদা সৎসংকল্প, সৎবুদ্ধি বা ধর্ম্মবুদ্ধি বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধি দ্বারা চালিত হই, সে বিষয়েও সতত দৃষ্টি রাখিতে হইবে। এই সব যাবতীয় বিষয়ে আমাদের দৃষ্টি সম্যক্ বা যথোপযুক্ত করিতে হইবে। এবং সম্যক্ দৃষ্টি দ্বারা বুদ্ধদেবের চার আর্য্যসত্যের সত্যতার বিষয় সম্যক্ উপলব্ধি করিতে হইবে। তবে ধর্ম্ম-পথে অগ্রসর হওয়া যাইবে।

(২) সম্যক্ সংকল্প। আমাদের যাবতীয় সংস্কল্পগুলি পবিত্র ও যথোপযুক্ত করিতে হইবে। যাবতীয় অশুদ্ধ কামনা সংকল্পাদি ত্যাগ চাই। স্বার্থমূলক কামনা ও আমিত্ব ভাবই বন্ধনের কারণ ও ধর্ম্মপথে অগ্রসর হইবার অন্তরায়। তাই যাবতীয় স্বার্থ-কামনা, ভোগতৃষ্ণা, সঙ্কীর্ণতা, অহঙ্কার, অভিমান ও মমত্ববুদ্ধি এরং কুসংকল্পাদি ত্যাগ করিয়া, আমাদের যাবতীয় মনোবৃত্তি ও বাসনা সংকল্পাদি উচ্চগামী শুদ্ধ ও সম্যক্ করিতে হইবে। কোন অশুদ্ধ বাসনা সংকল্পাদি মনে যাতে না আসে, মন যাতে কিছুতেই নিম্নগামী না হয়, সে বিষয়ে সতত সম্যক্ দৃষ্টি রখিতে হইবে। মনকে বৈরাগ্যভাবে ও শুদ্ধ সংকল্পে সদা সজাগ ও পূর্ণ রাখিলে, মন আর নিম্নগামী হইবে না। মনকে শুদ্ধ ও সম্যক্ সংকল্প দ্বারা জাগ্রত করিয়া ধর্ম্মপথে ও কল্যাণের পথে অগ্রসর হইতে হইবে। সংকল্পগুলি শুদ্ধ ও দৃঢ় না হইলে, ঠিক উহা সম্যক্ হইল না। এইরূপ সম্যক্ সংকল্প দ্বারা, অর্থাৎ এইরূপ শুদ্ধ ও দৃঢ় সংকল্প দ্বারা জাগ্রত হইলে ও উন্নতির জন্য সম্যক্ প্রচেষ্টা করিলে, তবেই আমরা আমাদের দোষ দুর্ব্বলতাগুলি সংশোধন করিয়া ধর্ম্মপথে অগ্রসর হইতে সমর্থ হইব, নচেৎ নহে।

এইরূপ 'সম্যক্ সংকল্পই আমাদের ধর্ম্মপথের চালক ও সম্যক্ দৃষ্টিই আমাদের আলোক-বর্ত্তিকা স্বরূপ হইয়া আমাদিগকে ঠিক পথে চালিত করিবে। সম্যক্ প্রচেষ্টা দ্বারাই আমাদের গমনের পাদক্ষেপ ঠিক হইবে।'

পুরাতন গতানুগতিক স্বার্থকামনার চর্চ্চারূপ জীবনযাপন ত্যাগ করিয়া, সকল প্রকার পাপ, মলিনতা, মিথ্যা, হিংসা ও স্বার্থ-কামনাদি ত্যাগ করিয়া নূতন আদর্শে পবিত্রভাবে জীবনযাপন জন্য, মনকে পবিত্র ভাবে গড়িয়া তুলিবার জন্য এবং কল্যাণব্রতে ও সারসত্যের অনুসন্ধানে জীবনযাপন জন্য, সম্যক্ সংকল্প দ্বারা জাগ্রত হইয়া সম্যক্ প্রচেষ্টা করিতে হইবে, তবে পবিত্র জীবন লাভ হইবে। Strong determination and well-directed right effort and application are the secret of success of progress.

(৩ ও ৪) সম্যক্ বাক্ ও সম্যক্ কর্ম্মান্ত বা সম্যক ব্যবহার। ধর্ম্মপথে অগ্রসর হইতে হইলে আমাদের যাবতীয় বাক্য ও ব্যবহার সম্যক্ অর্থাৎ যথোপযুক্ত করিতে হইবে, নচেৎ আমরা ভালরূপ অগ্রসর হইতে পারিব না। আমাদের কায়মনোবাক্যে শুদ্ধ বা পবিত্র হইতে হইবে। এ-কারণে আমাদের বাক্য ও ব্যবহারে কোনরূপ অপবিত্রতা বা অশুদ্ধতা বা অভদ্রতা বা অসঙ্গতভাব থাকিলে চলিবে না; ইহা শুদ্ধ ও সম্যক্ করিতে হইবে। এইজন্য হিন্দু সাধুরা বাঙ্ময় তপ বা বচনশুদ্ধি অভ্যাস করেন। বাক্যকে সত্য, প্রিয় ও হিতকর করিতে হইবে। বাক্য ও ব্যবহার মধ্যে হইতে সকল প্রকার কামাদি অপবিত্রতা, অভদ্রতা, রূঢ়তা, অসত্যতা, কর্কশতা, ঔদ্ধত্য, ক্রোধ, দম্ভ, অহঙ্কার, অভিমান, হিংসাভাব বর্জ্জন করিতে হইবে এবং বাক্য ও ব্যবহার কুসুমের ন্যায় কোমল ও হিতকর করিতে হইবে। সকল প্রকার দুষ্কার্য্য, ব্যাভিচার,

কুভাব, হিংসা, দ্বেষভাব, পরপীড়ন, দুর্ব্বাক্য ও দুর্ব্যবহার ত্যাগ করিয়া সৎ বাক্য ও সৎ ব্যবহার (সকলের প্রতি সঙ্গত ও ভাল ব্যবহার) অভ্যাস করিতে হইবে ও পবিত্রভাবে জীবনযাপন জন্য সম্যক্ প্রচেষ্টা করিতে হইবে। সকল প্রকার মিথ্যা ও মিথ্যাচার কুটিলতা, কাপট্য, প্রবঞ্চনাদি ত্যাগ করিয়া সর্ব্বদা সরলতা সততা(sincerity, honesty,) ও সত্যকেই অবলম্বন করিয়া চলিতে হইবে। যে বাক্যে ও ব্যবহারে অন্যের মনে আঘাত বা কষ্ট দেওয়া হয়, তাহা, বা দ্বেষ ও হিংসাযুক্ত বাক্য ব্যবহারও ত্যাগ চাই। বাক্য সত্য প্রিয় কোমল ও হিতকর হওয়া চাই। নিতান্ত প্রয়োজন না হইলে, অপ্রিয় সত্য বাক্য বলিয়া কাহারও মনে আঘাত দিতে নাই। পরনিন্দা ও পরচর্চ্চাদি অনেক সময় দ্বেষভাব হইতে উৎপন্ন হয়, এজন্য ইহা বর্জ্জনীয়। আত্ম-প্রশংসা, অহঙ্কার, দম্ভ, ঔদ্ধত্য ইহা অহংবুদ্ধি চালিত হইয়া হয়, ইহাও অবশ্যই বর্জ্জনীয়। এইরূপ বাক্য ও ব্যবহার মধ্যে যে সকল দোষ আছে, তাহা বর্জ্জন করিয়া, উহা শুদ্ধ ভদ্র ও সম্যক্ করিতে হইবে। বুদ্ধদেবের অষ্টাঙ্গ মার্গে যে আট বিভাগের উল্লেখ করিয়াছেন, এই অষ্ট বিভাগকেই আমাদিগকে শুদ্ধ ও সম্যক্ করিতে হইবে।

(৫) সম্যক্ অজীব অর্থাৎ সম্যক্ উপজীবিকা। পরপীড়ন ও অসৎ বা অন্যায় উপায়ে অর্থোপার্জ্জন বা অন্যকে কায়দায় ফেলিয়া আদাই করা প্রভৃতি বর্জ্জনীয়। সকল প্রকার অসৎ উপায় ও পর-পীড়নাদি বা প্রবঞ্চনাদির দ্বারা উপার্জ্জন, ত্যাগ করা চাই ; এরূপ অন্যায় উপায়ে অর্জ্জন করিলে, তাহার অন্ন শুদ্ধ হয় না এবং অশুদ্ধ অন্ন গ্রহণ করিলে তাহার চিত্তের পবিত্রতা হয় না, বরং সঙ্কীর্ণতা ও স্বার্থপরতারই বৃদ্ধি হয়। জীবিকা অর্জ্জনের বিভাগ ও জীবনের সকল বিভাগ হইতেই স্বার্থপরতা ও অশুদ্ধ ভাব বর্জ্জন করিয়া, তাহা শুদ্ধ ও সম্যক্ করিতে

হইবে, নচেৎ অন্তঃকরণ শুদ্ধ হইবে না ও আমরা ধর্ম্মপথে ও ঠিকমত অগ্রসর হইতে পারিব না।

(৬) সম্যক্ প্রচেষ্টা। আমাদের যাবতীয় চেষ্টা, অভ্যাস (বা অনুশীলন,) ও কর্ম্মকে শুদ্ধ ও সম্যক্ বা যথোপযুক্ত করিতে হইবে। (All our efforts, application, practice and work should be of the right kind and rightly directed.) আলস্য বা অনিচ্ছাবশতঃ বৃথা সময় নষ্ট ও প্রকৃত কর্ত্তব্য কর্ম্মে অবহেলা করিলে চলিবে না; কিংবা মনের অপবিত্রতা ও দুর্ব্বলতাদি, অনিচ্ছাবশতঃ সংশোধনে অবহেলা করিলে ধর্ম্মপথে অগ্রসর হওয়া যায় না। শুভকার্য্যে বা কর্ত্তব্যকার্য্যে বা চিত্তশুদ্ধির জন্য, আলস্য অনিচ্ছা ত্যাগ করিয়া ও সময়ের সৎব্যবহার করিয়া, তৎবিষয়ে সম্যক্ প্রচেষ্টা না করিলে, শুভ ফল আশা করা যায় না। বুদ্ধদেব আলস্য ত্যাগ করিয়া ধর্ম্মপথে অগ্রসর হইবার জন্য সম্যক্ সংকল্পের দ্বারা জাগ্রত হইয়া পুরুষকারের সহিত সম্যক্ প্রচেষ্টা দ্বারা সাধনকার্য্যে ও কল্যাণব্রতে খাটিতে উপদেশ দিয়াছেন, তবেই আমরা কৃতকার্য্য হইতে পারিব। আগ্রহ ও নিষ্ঠার সহিত সম্যক্ প্রচেষ্টা করিয়া সাধন অভ্যাস করিলে, তবে আমরা শ্রেয়ো লাভের আশা করিতে পারি। অষ্টাঙ্গ মার্গের প্রচেষ্টা বিভাগকে সম্যক করিতে হইবে, নচেৎ আমরা ধর্ম্মপথে অগ্রসর হইতে পারিব না। পুরুষকারের সহিত সম্যক্ প্রচেষ্টা ব্যতীত কোন পথেই অগ্রসর হওয়া যায় না।

(৭) সম্যক্ স্মৃতি। অভিলাষ, বাসনা, ইচ্ছা, চিন্তা, স্মৃতিশক্তি, বুদ্ধি অর্থে 'স্মৃতি' শব্দ পূর্ব্বে ব্যবহৃত হইত। আমাদের যাবতীয় অভিলাষ, বাসনা, ইচ্ছা, চিত্তবৃত্তি ও চিন্তা আলোচনাদিকে ও বুদ্ধিকে শুদ্ধ (বা সাত্ত্বিক) ও সম্যক করিতে হইবে, নচেৎ চিত্ত কিছুতেই পবিত্র হইবে না ও আমরা ধর্ম্মপথে অগ্রসর হইতে পারিব না। মনকে এবিষয়ে সদা

সতর্ক বা সজাগ রাখিতে হইবে ও মনকে কিছুতেই নিম্নগামী করিতে দেওয়া হইবে না। যাবতীয় কুপ্রবৃত্তি, কুবাসনা, কুচিন্তা, কুসঙ্গাদি ও মনের সকল অপবিত্র ভাব ও তৃষ্ণাদি একেবারে ত্যাগ না হইলে, ধর্ম্মলাভ হইবে না। ইহা পূর্ব্বেই অনেকবার বলা হইয়াছে। অষ্টাঙ্গ মার্গের চিত্তবৃত্তি বিভাগকে শুদ্ধ ও সম্যক্ করিতে হইবে। ইহাই সম্যক্ স্মৃতির অর্থ। মনকে তীব্র বৈরাগ্যভাবে সদা পূর্ণ ও সজাগ রাখিতে পারিলে, মন আর নিম্নগামী হয় না। বৈরাগ্য, অসঙ্গ ও অভ্যাসের সাহায্যেই মন ও চিত্তবৃত্তিগুলিকে আয়ত্ত ও সম্যক্‌ভাবে শুদ্ধ করিতে হইবে—ইহা পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। সদা সৎসঙ্গ সৎ সংকল্প ও জপ ধ্যানাদির অভ্যাসের সাহায্যে সদা মনকে উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিলে, মনের প্রচ্ছন্ন কামনাসক্তির বীজ নষ্ট হয়, তখন মন আর নিম্নগামী হয় না। এই উপায়ে মন ও চিত্তবৃত্তি আদি উচ্চ ও পবিত্রভাবে গড়িয়া উঠে।

মানব মনে আসক্তি ও কামনার সংস্কার (বা impression) রূপই বীজ প্রচ্ছন্ন ভাবে থাকায়, মন সতই নিম্নগামী হইতে চাহে। এবং (গীতায় আছে) প্রত্যেক ইন্দ্রিয়ের স্ব স্ব বিষয়ে রাগ-দ্বেষ আছে; (অনুকুল বিষয়ে অনুরাগ বা আসক্তি ও প্রতিকুল বিষয়ে দ্বেষ আছে।) (তুমি সদা সতর্ক থাকিয়ো) এই রাগদ্বেষের বশীভূত হইও না; কারণ এ উভয়ই মোক্ষমার্গের প্রতিকূল। (গীতা ৩।৩৪) এই শ্লোকের তাৎপর্য্য এই—প্রকৃতি বিষয়ানুরাগী মানবকে বিষয়ের স্মরণ বা সঙ্গাদি দ্বারায়, মনে রাগ-দ্বেষ উৎপন্ন করাইয়া, বলপূর্ব্বক গভীর স্রোতরূপ অনর্থে নিক্ষেপ করে। এই জন্য তুমি রাগ-দ্বেষের বশীভূত হইও না, তুমি সদা সাবধান থাক, এই স্রোতে পড়িবার পূর্ব্বেই কোনরূপ সৎসঙ্গ ও জপধ্যানের নৌকায় আশ্রয় লইয়া, এই বিপদ হইতে মুক্তিলাভ কর। পশ্বাদির ন্যায় প্রবৃত্তি চালিত না হইয়া, এই প্রবৃত্তির স্রোতে পড়িবার

পূর্ব্বেই, মনের গতির মোড় ফেরাও, মনকে উচ্চগামী কর, মনকে উচ্চ ভাবে বা ভাবনায় বা উচ্চ সঙ্কল্পে সদা পূর্ণ করিয়া রাখার অভ্যাস কর, এইরূপ সদা অভ্যাসের সাহায্যে ও তীব্র ও বৈরাগ্য বা উপেক্ষার সাহায্যে, বাসনা আসক্তির বীজ নষ্ট হইবে, মনও নিম্নগামী না হইয়া উচ্চগামী ও পবিত্র হইবে।

বাসনা, সঙ্কল্প ও চিন্তাদি নিম্নগামী হইয়াই, মনকে নিম্নগামী করে। প্রবৃত্তি ও নিবৃত্তি—ভোগ ও ত্যাগ—বাসনার এই দুই অবস্থাই অসম্পূর্ণ ও গ্রহণীয় নহে। উপভোগে আমাদিগকে স্বার্থপরতার দিকে লইয়া যায়; এবং একবারে ত্যাগ ও সকলের পক্ষে অসম্ভব। তাই বাসনা সঙ্কল্পাদি উচ্চগামী করিতে পারিলে—পরমার্থে, জগৎহিতার্থে বা মঙ্গলার্থে করিতে পারিলে, মন আর নিম্নগামী না হইয়া উচ্চগামী হইবে। শ্রেষ্ঠ সঙ্কল্পের দ্বারা বা শ্রেষ্ঠ ভাব বা ভাবনা দ্বারা মনকে সদা পূর্ণ করিয়া রাখার অভ্যাস করিতে পারিলে, মনের বাসনার বীজ নষ্ট হয়, মন ও চিত্তবৃত্তিগুলি নিম্নগামী না হইয়া উচ্চ ও পবিত্র ভাবে গড়িয়া উঠে। এইজন্য বুদ্ধদেব উপেক্ষাধ্যান এবং মৈত্রী ও করুণা ভাবের ধ্যানের অভ্যাস দ্বারা, মনকে বৈরাগ্য ভাবে ও উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবে পূর্ণ করিয়া রাখার উপদেশ দিয়াছেন; এই উপায়ে আমাদের মন ও চিত্তবৃত্তিগুলি শুদ্ধ ও সম্যক্ হইবে।

মায়িক বিষয়ের স্মরণ, চিন্তন ও সঙ্গ করিলে, মনে কামনা উৎপন্ন হইয়া মনকে নিম্নগামী করে। মায়িক বিষয়ের স্মরণ, চিন্তন ও সঙ্গ করিতে না দিয়া, উৎকট ইচ্ছা দ্বারা যদি মনকে সতত কাল ব্রহ্মে লাগাইয়া ধারণা ধ্যান ও যোগের অভ্যাস করা যায়, এই অভ্যাসে মনকে আত্মাতে নিশ্চল করিয়া, বীজ-সহ কামনাকে ধ্বংস করিয়া চিত্তকে আয়ত্ত ও সম্যক্ পবিত্র করা যাইবে। (গীতা ৩।৪৩)

(৮) সম্যক্ সমাধি। স্বার্থপরতা, স্বার্থমূলক কামনা আসক্তি অহংভাবাদি সর্ব্বতোভাবে অষ্টাঙ্গ মার্গের সকল বিভাগেই বর্জ্জনীয়, এ বিভাগেও সেইরূপ। যদি সমাধি লাভ করিয়া কোন শক্তি বা সুবিধা লাভ হয়, তাহা সাধু বৌদ্ধ নিজের সুখ সুবিধার জন্য ব্যবহার না করিয়া নিঃস্বার্থভাবে লোকহিতার্থে ব্যবহার করিবেন। জীবের হিতই তাঁর ব্রত ও সেইজন্যই সাধনাদি দ্বারা সমাধিলাভ ও শক্তিলাভ। জীব-হিতই জীবনের প্রধান উদ্দেশ্য ও নিজ নির্ব্বাণ-মুক্তিলাভ দ্বিতীয় উদ্দেশ্য। এইরূপ বুদ্ধিতে সাধন করিয়া, তাঁহারা সর্ব্বতোভাবে সকলপ্রকার স্বার্থপরতা, তৃষ্ণা, আমিত্বভাব ও সঙ্কীর্ণতাদি পরিত্যাগ করিয়া, তাঁহারা নিঃস্বার্থভাবে জীবকল্যাণব্রতে ও সার সত্যানুসন্ধানে জীবন উৎসর্গ করিয়া থাকেন ও এইভাবে চলিয়া সম্যক্ সমাধিলাভ করতঃ নিজের আমিত্ব ও তৃষ্ণাকে নির্ব্বাপিত করিয়া নির্ব্বাণ-মুক্তিলাভ করেন ও সার-সত্য বা ব্রহ্মকে উপলব্ধি করেন। (অষ্টাঙ্গ মার্গ সম্বন্ধে এই গ্রন্থের প্রথম খণ্ডে বিস্তৃতভাবে বলা হইয়াছে।)

ধর্ম্মলাভের জন্য উৎকট ইচ্ছা বা সম্যক্ সংকল্প দ্বারা জাগ্রত হইয়া সম্যক্ প্রচেষ্টার সহিত নাম সাধন, শীল পালন ও অষ্টাঙ্গ মার্গ অবলম্বন করিয়া ষড়রিপু ও মনের যাবতীয় মলিনতা ত্যাগ করতঃ চিত্তকে সম্যক্ শুদ্ধ ও নিস্তরঙ্গ করিতে হইবে। তবে ব্রহ্মোপলব্ধির ক্ষমতা হইবে।

এতদ্ব্যতীত সাত্ত্বিক-বৃত্তির—রাগাত্মিকা-প্রেম ও ভক্তির, সর্ব্বজীবে প্রেম করুণা ও অহিংসাদির সম্যক্ অনুশীলন করিয়া সর্ব্বপ্রকার আত্ম-পরায়ণতা ত্যাগ করতঃ কল্যাণব্রতে, ব্রহ্মকর্ম্মে বা ব্রহ্মে, জীবন উৎসর্গ করিতে হইবে। এইরূপ সাধনাও অনুশীলনাদি দ্বারায় আমাদের যাবতীয় আসুরিক ভাব ও রজোতমোর মলিনতা অপসারিত হইলে, তবে অন্তরে দেবভাব বা ব্রহ্মভাব জাগরিত হইবে; এবং ধারণা ধ্যান ও যোগাদির

বিশেষ অভ্যাসে, যথাকালে সমাধিলাভ ও ক্রমে ব্রহ্মজ্ঞান ও ব্রহ্মশক্তি লাভ হইবে।

চিত্তশুদ্ধি বিষয়ে কবিতা

গত ১৩৩৬ সালে প্রয়াগে কুম্ভমেলায় যাইয়া আমাদের অনেকগুলি সাধুদর্শন ও ধর্ম্মলাভ বিষয়ে তাঁহাদের উপদেশ পাইবার সৌভাগ্য হইয়াছিল। সেই সকল উপদেশের সারসংগ্রহ করিয়া একটী কবিতা লিখিয়াছিলাম। তাহা এই :—

নিরন্তর সৎসঙ্গ জপ ধ্যান কর।
ভগবানে শ্রদ্ধা ভক্তি কর দৃঢ়তর ॥
ভজ তুমি সত্য, দান, বিচার, সন্তোষ।
মত-ধৈর্য্য, ক্ষান্তি, প্রেমে জয় কর রোষ ॥
অসঙ্গে ও ইচ্ছা ত্যজি, কর ক্রোধ জয়।
ব্রহ্মেতে স্থাপিয়া মন, কর ইচ্ছা ক্ষয় ॥
সবই ব্রহ্ম জেনে তুমি ত্যজ দ্বেষ মান।
মম-বুদ্ধি ত্যজি তুমি, কর প্রেম দান ॥
স্বার্থ তৃষ্ণা হতে মন হটাইয়া লও।
ভোগালয় দেহটীকে কর যজ্ঞালয় ॥
সেবাইত ভাবে তুমি সংসারেতে রহ।
অসক্ত অকর্ত্তা ভাবে কর্ত্তব্য করহ ॥
ব্রহ্মকর্ম্মে শক্তি কর ভক্তিতে অর্পণ।
স্বার্থ, তৃষ্ণা, মিথ্যা ত্যজি শুদ্ধ কর মন ॥

বিচার অসঙ্গাভ্যাসে কর তৃষ্ণা জয়।
ব্রহ্মেতে স্থাপিয়া মন, কর তাঁতে লয়॥
পরমাত্মা নিত্যবস্তু গ্রহণীয় হয়।
তিনি ভিন্ন অন্য বস্তু গ্রহণীয় নয়॥
অনাত্মবস্তু যত দুঃখেরই আকর।
পরমাত্মা জ্ঞান প্রেম সুখের সাগর॥ *

---

* এই কবিতায় তৃতীয় লাইনের 'দান' শব্দের মানে নিষ্কাম ভাবে পরহিতার্থে শক্তি ও ধন অর্পণ; অর্থাৎ দান ও নিষ্কাম কর্ম্মযোগ। তুমি নিষ্কাম কর্ম্মযোগ, সত্য, বিচার, সন্তোষ ও সৎসঙ্গ অবলম্বন করিয়া সদা চল। মত-সহিষ্ণুতা, ক্ষমা, ধৈর্য্য ও প্রেমের দ্বারায় অন্যের প্রতি ক্রোধ বিদ্বেষ ও শত্রুতা জয় করিতে হইবে। ক্রোধের বিষয়ের সঙ্গ না করিলে ও সর্ব্ব তৃষ্ণা ইচ্ছা ত্যাগ করিলে, ক্রোধ ক্ষয় ও জয় হইবে। বিশেষতঃ সকলেই যখন potential ব্রহ্ম, তখন আমি কাহার প্রতি ক্রোধ দ্বেষ করিব এবং কি বলিয়াই অহঙ্কার করিব? সেইরূপ যাবতীয় তৃষ্ণাই, তৃষ্ণার বিষয়ের সঙ্গ ও চিন্তা ত্যাগ ও বৈরাগ্য দ্বারা জয় হয়। বিচারের সাহায্যে বৈরাগ্য মনে আসিবে; এবং নিরন্তর সৎসঙ্গ ও জপ ধ্যান প্রার্থনার অভ্যাসে তৃষ্ণা ক্ষয় হইবে। এইরূপে আমি-আমার ভাব ও সকল তৃষ্ণাসক্তি ও কপট্যাদি ত্যাগ হইলে চিত্তশুদ্ধি লাভ হইবে। অনাত্ম-বস্তুর স্মরণ চিন্তন ও সঙ্গ করিলে, লালসার বৃদ্ধি হইয়া মন নিম্নগামী হয় ও পরিণামে দুঃখই আনয়ন করে; ও পরমাত্মার স্মরণ মনন সঙ্গ করিলে, জ্ঞান, প্রেম ও শান্তি লাভ হয়। পবিত্রতা লাভ শুধু আত্মচেষ্টা দ্বারা একরূপ অসম্ভব। তবে বিশেষভাবে আত্মচেষ্টা দ্বারা সাধন করিলে, তাহাতে ভগবৎ-কৃপা লাভ হয়; তখন ভগবৎকৃপার সাহায্যে পবিত্রতা ও পরাজ্ঞান লাভ হয়। আত্মশক্তি অসার; ভগবৎকৃপাই সার ও তাহাই মানবের প্রধান সম্বল। কিন্তু বিশেষ-ভাবে আত্মচেষ্টা না করিলে ভগবৎকৃপা লাভ হয় না। মৎপ্রণীত এই কবিতাটী 'সাধুসঙ্গ ও কুম্ভমেলা' গ্রন্থে পূর্ব্বে বাহির হইয়াছে; এ গ্রন্থে ইহা সামান্য পরিবর্দ্ধিত আকারে বাহির হইল।

(৩) সৎসঙ্গ শম বিচার সন্তোষ ও নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন। *

চিত্তশুদ্ধি লাভের জন্য ত্রৈলঙ্গ স্বামী ও অনেক বড় বড় সাধুগণ বলেন :—(১) সৎসঙ্গ, (২) শম, (৩) বিচার ও (৪) সন্তোষ, এই চারটী অবলম্বন করিয়া চলিতে হইবে—ইহাতেই চিত্তশুদ্ধি লাভ হইবে। শাস্ত্রেও এই চারটী মোক্ষমার্গের দ্বারপাল রূপে উল্লেখ আছে। এই চারটী আয়ত্ত করিতে পারিলেই মোক্ষের পথ খুলিয়া যায়। ইহার অন্ততঃ একটী আয়ত্ত করিতে পারিলেও, সেই একটীর সাহায্যে অপর তিনটী আয়ত্ত হয়। বড় বড় সাধু সন্ন্যাসীরা এই চারটী অবলম্বন করিয়া চলেন। কিন্তু সংসারাশ্রমী চিত্তশুদ্ধিকামী যোগারোহী ব্যক্তিগণের পক্ষে এই চারটী ব্যতীত, গীতায় উক্ত ভক্তিমিশ্রিত নিষ্কাম কর্ম্মযোগও অবলম্বন আবশ্যক। এই পাঁচটী উপায় অবলম্বনে চিত্তের পবিত্রতা লাভ হইবে।

শমং পরমলাভশ্চ, সৎসঙ্গতিঃ পরং ধনম্।
বিচারঃ পরমংজ্ঞানং, সন্তোষঃ পরমং সুখম্॥

---

* চিত্তশুদ্ধি লাভের উপায় প্রধানতঃ এই তিন অধ্যায়ে লেখা হইয়াছে :—(১) নামসাধন শীলপালন ও অষ্টাঙ্গমার্গ গ্রহণ, (২) সৎসঙ্গ, শম, বিচার, সন্তোষ ও নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন এবং (৩) চিত্তশুদ্ধিলাভার্থ সাধন চতুষ্টয় অবলম্বন। বিষয়টী একই হওয়ায় অনেক স্থলে এক কথাই পুনরুক্তি হইয়াছে। প্রত্যেক প্রবন্ধগুলিই স্বতন্ত্র ও স্বাধীন ভাবে (independently) লিখিত। এই জন্য প্রত্যেকে প্রবন্ধটি পূর্ণাঙ্গ করিবার জন্য, সে বিষয়ের যাহা লিখিতব্য তাহা সবই পরিষ্কার করিয়া লিখিতে যাইয়া এই পুনরুক্তি ঘটিয়াছে। গ্রন্থখানির উদ্দেশ্যই এই সাধনপথের সহায়ক নানা উপদেশ এক গ্রন্থে সংগ্রহ করিয়া গুছাইয়া দেওয়া। আশা করি সুধী পাঠকগণ ইহার নীর ভাগ ত্যাগ করিয়া ক্ষীর ভাগ গ্রহণ করিবেন।

শমই পরম লাভ, সৎসঙ্গই পরম ঐশ্বর্য্য, বিচারই পরম জ্ঞান (অথবা সৎবিচারের সাহায্যেই পরম জ্ঞান লাভ হয়,) এবং সন্তোষই পরম সুখ।

(১) সৎসঙ্গ।

সঙ্গের (বা effect of company and environment forcesএর) প্রভাবের সাহায্যেই আমাদের চরিত্র গঠিত হয়। যে যেরূপ চিন্তা ও ভাবের সঙ্গ করিবে, তাহার মনের গতি সেই ভাবের দিকে যাইবে ও সেই অনুসারে তাহার মন ও চরিত্র গঠিত হইবে। 'ভাবনার্যস্য যাদৃশী সিদ্ধির্ভবতি তাদৃশী'। সদা সৎসঙ্গ, স্বাধ্যায়, সদালোচনা দ্বারা এবং মনে সদা সৎচিন্তা ও উচ্চ সাত্ত্বিক ভাব বা ভাবনা পোষণ দ্বারায় আমাদের মনের গতি ও ভাবের স্রোত সদা উচ্চদিকে প্রবাহিত হয়; তাহার ফলে আমাদের স্বার্থকামনার হ্রাস হয় এবং চিত্ত পবিত্র ও উন্নতভাবে গঠিত হয়। সেইরূপ কুসঙ্গ, কুচিন্তা বা কুভাবের সঙ্গ, কু-আলোচনার সঙ্গ ও কু-কার্য্যের সঙ্গ হইলে, মনে কু-ভাবের প্রবাহ চলিবে ও তাহার ফলে মনে কু-প্রবৃত্তি ও পাপলালসার বৃদ্ধি হইবে ও চরিত্র ক্রমে কলুষিত হইবে। ভোগ্যবিষয়ের সঙ্গ, বিষয়ের চিন্তা ও আলোচনাদির সঙ্গ হইলে, মনে ভোগবাসনার বৃদ্ধি হইবে। যে রূপ সঙ্গ বা যে ভাবের সঙ্গ হইবে, সেইমত আমাদের চিন্তার প্রবাহ হইবে, ও তদনুসারে মনের গতি ও চরিত্রের গঠন হইবে। মন যেন একটা নদী, তাহাতে চিন্তা, ভাব ও বাসনাদির স্রোত প্রবাহিত হইতেছে। যে রূপ ও যে ভাবের আমাদের সঙ্গ হইবে, সেইমত আমাদের মনে চিন্তা ও ভাবের প্রবাহ বহিবে, তদনুসারে আমাদের মনের গতি হইবে, ও সেইমত আমাদের চিত্তবৃত্তি ও চরিত্র গঠিত হইবে। এইজন্য

উপযুক্ত পারিপার্শ্বিক অবস্থার প্রভাবের সাহায্যে ও সদা সৎসঙ্গ আদির সাহায্যে মন সদা উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিতে পারিলে, আমাদের স্বার্থকামনার:হ্রাস হইবে, মনের গতি উচ্চদিকে যাইবে এবং চিত্তবৃত্তি ও চরিত্র উচ্চ সাত্ত্বিকভাবে গঠিত হইবে। ইহাই উপায়।

পারিপার্শ্বিক অবস্থার প্রভাব ও সঙ্গের সাহায্যেই আমাদের চিন্তার ও মনের গতি সহজে পরিবর্ত্তিত হয় ও তদনুসারেই আমাদের চরিত্র গঠিত হয়। (We can much influence the thought-power of a person, by placing him in proper company and in proper environment forces.) এইজন্য ছাত্র জীবনে শিক্ষাকালে, তাহাদিগকে সর্ব্ববিধ কুসঙ্গ হইতে দূরে রাখিতে পারিলে, এবং শ্রেষ্ঠ চরিত্র শিক্ষক ও সৎসঙ্গের প্রভাব মধ্যে রাখিতে পারিলে, (ও উপযুক্ত পারিপার্শ্বিক অবস্থার মধ্যে রাখিতে পারিলে,) তাহাদের মনের গতি সৎদিকে যাইবে ও চরিত্র ও সৎভাবে গঠিত হইবে। এইজন্য প্রাচীনকালে ছাত্রদিগের শিক্ষাকালে, শ্রেষ্ঠচরিত্র গুরুদের গৃহে বাস বা ঐ শ্রেণীর বিদ্যাপীঠে যাইয়া বাস করিতে হইত। এখনও এইরূপভাবে ছাত্রদিগকে রাখিতে পারিলে সুফল হয়।

সঙ্গ অনুসারেই যখন মনের গতি নিরূপিত হয় ও চরিত্র গঠিত হয়, তখন সঙ্গ সম্বন্ধে বিশেষ সাবধনতার আবশ্যক ; এবং আমাদের মনরূপ নদীতে যাতে কুভাব ও কুচিন্তার প্রবাহ কিছুতেই না আসে, ও উহাতে যাহাতে উচ্চভাব ও ভাবনা সদা প্রবাহিত হয়, তাহাই করিতে হইবে, তাহাতেই চিত্ত পবিত্র হইবে। এইজন্য সকল প্রকারের অসৎসঙ্গ বা কুভাব ও তৃষ্ণা উৎপন্নকারী সঙ্গ ও চিন্তা অবশ্যই বর্জ্জন করিতে হইবে, ও সদাকাল কোনরূপ সৎসঙ্গে নিযুক্ত থাকিয়া, তৎসাহায্যে মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ করিয়া রাখিতে হইবে, ইহাতে চরিত্র পবিত্র হইবে।

এতদ্ব্যতীত রাজসিক আহারে ও অতিভোজনে ইন্দ্রিয়গ্রাম উত্তেজিত হইতে পারে, মনে ভোগ তৃষ্ণাদি উৎপন্ন হইতে পারে। চিত্তশুদ্ধি লাভ করিতে হইলে, এজন্য সঙ্গ, চিন্তা ও আহার সম্বন্ধে বিশেষ সাবধানতার প্রয়োজন। যাহাতে মনে কুভাব বা ভোগতৃষ্ণাদি উৎপন্ন হইতে পারে, এরূপ যাবতীয় সঙ্গ, চিন্তা ও আহার অবশ্য বর্জ্জনীয়।

এইজন্যই শাস্ত্রে সদা সৎসঙ্গ করার উপদেশ আছে। সৎসঙ্গ করা মানেই—সকল প্রকার দুঃসঙ্গ (অর্থাৎ কুভাব ও তৃষ্ণাদি উৎপন্নকারী যাবতীয় সঙ্গ) ত্যাগ করিয়া, সদা কোনরূপ সৎসঙ্গে নিযুক্ত থাকিতে হইবে, তাহা হইলেই মনের গতি সৎদিকে যাইবে ও চিত্তও শুদ্ধ হইবে। সৎসঙ্গ মানে—সাধু মহাত্মাদের সঙ্গ, তাঁহাদের জীবনী বা কাহিনী পাঠ ও আলোচনা, স্বাধ্যায়, সৎগ্রন্থ পাঠ ও সদালোচনা, সৎবিচার, সৎকর্ম্ম, সৎচিন্তা, ও উচ্চভাবের বা ভাবনার সঙ্গ করা, কিম্বা ভগবৎ-সঙ্গ করা, অর্থাৎ উপাসনা, প্রার্থনা, জপ ধ্যানাদি করা। গাঢ় ভক্তি, প্রেম, মৈত্রী, জীবে দয়া বা গভীর স্বদেশহিতৈষিতা বা এইরূপ কোন উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ, মনে সদা বহাইতে পারিলে, সদা মন তাহাতে তন্ময় করিতে পারিলে, ইহাতে মনের রজোতমোভাবের মলিনতা শীঘ্র দূর হইয়া চিত্ত পবিত্র হয়। অতএব যেরূপ সৎসঙ্গ ও সৎকর্ম্মাদিতে নিযুক্ত থাকিলে মনে সদা উচ্চভাব পূর্ণ থাকে, সেইরূপ সঙ্গ ও কর্ম্মাদিতে নিযুক্ত থাকিতে হইবে। এইরূপ সৎসঙ্গাদির সাহায্যে মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিতে পারিলে, মন আর নিম্নগামী না হইয়া উচ্চগামী হইবে।

অথবা মন সদা বৈরাগ্যভাবে পূর্ণ ও সজাগ করিয়া রাখিতে পারিলে, মনে সহজে কুভাব আসিতে পারে না এবং মন উহাতে ক্রমে নিস্পৃহ হইয়া যায়। এই জন্যই বুদ্ধদেব উপেক্ষা বা বৈরাগ্যের ধ্যান অভ্যাস করিতে বলিয়াছেন। মনে বৈরাগ্যভাব এবং ভক্তি, প্রীতি, করুণা, মৈত্রী

প্রভৃতি যে কোন উচ্চ সাত্ত্বিক ভাব ও ভাবনা সদা পোষণ করিতে পারিলে, মন আর নিম্নগামী না হইয়া শীঘ্র পবিত্র হয়।

"রজো রাগাত্মকং বিদ্ধি তৃষ্ণাসঙ্গসমুদ্ভবম্।" (গীতা ১৪॥৭)

রাগাত্মক রজোগুণ তৃষ্ণা ও সঙ্গ হইতে সমুদ্ভূত হয়। মনের প্রচ্ছন্ন তৃষ্ণাই অগ্নি (বা predisposing causeরূপে) মনে বরাবর রহিয়াছে, এবং সঙ্গই তাহাতে ইন্ধন বা উদ্দীপক কারণ (বা exiting cause) রূপে কাজ করে। সঙ্গ হইতেই মানব-মনে বাসনা উদ্দীপিত বা সঞ্জাত হয়। বিষয়ের সঙ্গ বা বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদির সঙ্গ (বা স্মরণেও,) মনের প্রচ্ছন্ন তৃষ্ণাগ্নি উদ্দীপিত হইয়া উঠে। এই জন্য এই সব কামনা উদ্দীপক সঙ্গ মাত্রই বর্জ্জনীয়। এই সব যাবতীয় কামনা-উদ্দীপক সঙ্গ ত্যাগ করিতে পারিলেই, মনে আর কামনাগ্নি উদ্দীপিত হইবে না।

"ধ্যায়তো বিষয়ান্ পুংসঃ সঙ্গস্তেষূপজায়তে।

সঙ্গাৎ সংজায়তে কামঃ কামাৎ ক্রোধাঽভিজায়তে॥" গীতা ২॥৬২

বিষয়ের অর্থাৎ ভোগ্য বিষয়ের চিন্তা করিলেই সেই সেই বিষয়ের আসক্তি ও কামনাদির সূক্ষ্ম ভাব মনে উৎপন্ন হয়। (আসক্তি ও কামনাদির সূক্ষ্মভাবকে সঙ্গ বলে।) অথবা বিষয়ের চিন্তা করিলেই বিষয়ের সঙ্গই করা হয়। এবং বিষয়ের সঙ্গ হইতে মনে কামনা সংজাত হয়। এবং কামনার (বা ইচ্ছার) বাধা হইতে মনে ক্রোধ উৎপন্ন হয়। (২॥৬২)

সঙ্গ হইতেই মনে কামনা উৎপন্ন হয় ও অসঙ্গ উপায় অবলম্বনে কামনার জয় হয়। (গীতা ১৫।৩) অসঙ্গ মানে—তীব্র বৈরাগ্য ও সঙ্গ না করা। অসঙ্গ ও অভ্যাসের সাহায্যে চিত্ত আয়ত্ত ও পবিত্র হয়।

বিষয়ের সঙ্গ ও বিষয়ের চিন্তাদির সঙ্গ হইতেই মনে কামনা উৎপন্ন হয়। এইরূপ সঙ্গই ইন্ধনের কার্য্য করিয়া মনের কামনাগ্নিকে উদ্দীপিত করে। অতএব সর্ব্বপ্রকার কামনা-উদ্দীপক সঙ্গই, (দুঃসঙ্গ বোধে) ত্যাগ

করিতে পারিলে, এইরূপে কামনাগ্নিতে সঙ্গরূপ ইন্ধন দেওয়া বন্ধ করিলে, (এইরূপ অসঙ্গ উপায়ে) কামনাগ্নি নির্ব্বাপিত হইবে।

এইজন্যই নারদ বলিয়াছেন—"দুঃসঙ্গঃ সর্ব্বথৈব ত্যাজ্যঃ।" যে সকল সঙ্গে মনে কামনা উদ্দীপিত করিয়া চিত্ত কলুষিত করে, এ যাবতীয় সঙ্গই (দুঃসঙ্গ বোধে) সর্ব্বতোভাবে ত্যাজ্য। চরিত্র উন্নত ও পবিত্র করিতে হইলে, সকল প্রকার দুঃসঙ্গ ও কামক্রোধাদি উদ্দীপক সঙ্গ সর্ব্বরূপে অবশ্যই বর্জ্জন করিতে হইবে ; নচেৎ চরিত্র পবিত্র হইবে না। একে মানব-মন মত্ত মাতঙ্গের মত দুর্দ্দমনীয়, তাতে বিষয়ের সঙ্গ কিম্বা বিষয়ের স্মরণ, কল্পনা, চিন্তা, আলোচনাদি কোনপ্রকার দুঃসঙ্গ মনের সংস্পর্শে আসিলে, ঐ সঙ্গরূপ ইন্ধন পাইয়া, মনের প্রচ্ছন্ন কামনাগ্নি বিশেষভাবে উদ্দীপিত হইয়া উঠে। এইজন্য সতত সতর্ক থাকিবে, লালসার স্রোতে পড়িবার পূর্ব্বেই, মনকে সঙ্গরূপ ইন্ধন না দিয়া, মনকে কাম্যবিষয়ের দিকে যাইতে না দিয়া, সৎসঙ্গাদির সাহায্যে মনের গতি সত্বর সৎদিকে বা অন্যদিকে ফিরাও। সঙ্গরূপ ইন্ধন দেওয়া একেবারে বন্ধ করিয়াই, মনের সকল প্রকার তৃষ্ণাগ্নিকে নিবাইতে হইবে। মায়িক বস্তুর স্মরণ, মনন ও সঙ্গ একবারে বন্ধ করিতে পারিলে, মনে কামনা উৎপন্ন হইবে না। মন, চিত্ত ও বুদ্ধিকে কোন কাম্য বিষয়ের দিকে যাইতে না দিয়া ভগবন্মুখী করিতে হইবে বা উচ্চ দিকে দিতে হইবে। এবং মনে সদা তীব্র বৈরাগ্য বা উদাসীনতার ভাব ও উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবের পোষণ বা প্রবাহ দ্বারা, মনের প্রচ্ছন্ন তৃষ্ণাগ্নিকে (বা predisposing causeকে) একবারে নির্ব্বাপিত করিতে হইবে। এইজন্য সদা জপ ধ্যান বা তদভাবে কোনরূপ সৎসঙ্গে মনকে নিযুক্ত রাখার অভ্যাসের দ্বারা, মনকে সদা উচ্চ-ভাবে পূর্ণ রাখিতে হইবে বা ভগবন্মুখী করিতে হইবে ; তাহা হইলেই মন আর নিম্নগামী না হইয়া সদা উচ্চগামী থাকিবে এবং এইরূপেই

মন উচ্চ ও পবিত্রভাবে গড়িয়া উঠিবে। তবু তৃষ্ণা বীজাকারে (seedরূপে) মনে থাকিতে পারে। জপ ধারণা ধ্যানাদির অভ্যাস নিষ্ঠার সহিত যত্নপূর্ব্বক করিয়া, তৎসাহায্যে ও দৃঢ়সংকল্পের সাহায্যে মনকে কাম্য বিষয়ের দিকে যাইতে না দিয়া আত্মাতে নিশ্চল করিয়া, আত্মার শক্তি দ্বারা এই কামরূপ দুর্জ্জয় শত্রুকে সংহার করিতে হইবে। (গীতা ৩।৪৩) ইহাই ভগবৎ উপদেশ। যদি ব্রহ্মোপলব্ধির ইচ্ছা থাকে, যদি অন্তরস্থ ব্রহ্মভাবকে জাগরণের ইচ্ছা থাকে, তবে সকল স্বার্থকামনাদি, রাগ-দ্বেষাদি একেবারে নির্ব্বাপিত করিয়া ও জপ ধারণা ধ্যানাদির অভ্যাস বিশেষভাবে করিয়া, চিত্ত পবিত্র সূক্ষ্ম ও নিস্তরঙ্গ করিতেই হইবে, নচেৎ আত্মারূপ চন্দ্রমা তাহাতে প্রতিফলিত হইবে না। এই-জন্যই বড় বড় সাধুগণ তৃষ্ণাগ্নিতে সর্ব্বরূপ ইন্ধন দেওয়া একেবারে বন্ধ করিয়া, মায়ারূপ বিষয়ের সঙ্গ হইতে নিরাপদ দূরে থাকেন এবং ধারণা ধ্যানাদিতে মগ্ন হইয়া থাকিয়া, মনের তৃষ্ণাগ্নি নির্ব্বাপিত করেন। এইরূপে চিত্তশুদ্ধি লাভ করিয়া সমাধিস্থ হইয়া ব্রহ্মোপলব্ধি করেন। 'পশে যাঁতে বিতরাগ যোতিগণ।' (গীতা ৮।১১)

অহঙ্কার, মমত্ববুদ্ধি, স্বার্থপরতা, তৃষ্ণা ও দ্বেষই মানবের অন্তঃকরণের প্রধান মলিনতা। এইগুলিকে সাধু মহাত্মাগণ অতি নীচ ও হেয় বৃত্তি মনে করেন। এই সব বাহ্য বৃত্তি আদি সব ত্যাগ হইলে, চিত্ত পবিত্র ও শান্ত হয়। চিত্ত পবিত্র ও নিস্তরঙ্গ হইলে, তবে তাহার ব্রহ্মোপলব্ধির ক্ষমতা হয়।

এইজন্য আমিত্ব ও তৃষ্ণাদি যাবতীয় রাজসিক তামসিক মলিনতা গুলিকে নির্ব্বাপিত বা নির্ম্মূল করিতে হইবে। তজ্জন্য মনের রাজসিক ও তামসিক বৃত্তির খোরাক ও ইন্ধন দান একবারে বন্ধ করিয়া, তাহাদের চর্চ্চা ও অনুশীলন বন্ধ করিয়া, মনে যাহাতে সাত্ত্বিক ভাবের বৃদ্ধি হয়,

যাতে মন সদা উচ্চ (সাত্ত্বিক) ভাবে বা ভাবনায় পূর্ণ থাকে, তাহাই করিতে হইবে, তবে চিত্ত সাত্ত্বিক ও পবিত্র হইবে। সাংসারিক লোকের মনে সাধারণতঃ সাংসারিক স্বার্থ তৃষ্ণার প্রবাহ বহে। ইহাতে চিত্ত অপবিত্র হয়। চিত্ত পবিত্র করিতে হইলে, এই স্বার্থতৃষ্ণা হইতে মনকে হটাইয়া লইতে হইবে ও কিছুতেই মনকে স্বার্থতৃষ্ণার বিষয়ের দিকে যাইতে না দিয়া, মনে সদা উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ বহাইতে পারিলে, মনকে সদা উচ্চ ভাবে পূর্ণ করিতে পারিলে, মনের সকল রাজসিক তামসিক মলিনতা দূর হইয়া চিত্ত পবিত্র হইবে। এই রূপ-রসে ধাবিত মনের গতিকে ভগবন্মুখী বা উচ্চগামী করিতে হইবে। এইজন্য সকল স্বার্থতৃষ্ণাদি ত্যাগ ও সকল প্রকার স্বার্থতৃষ্ণা উদ্দীপক সঙ্গ ও চর্চ্চা সর্ব্বরূপে ত্যাগ করিয়া, মনকে কাম্য বিষয়ের দিকে যাইতে না দিয়া, কোনরূপ সৎসঙ্গ বা জপ ধ্যানের অবলম্বন দিয়া সদা নিযুক্ত রাখার অভ্যাস করিয়া, ঐ উপায়ে মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ বা ভগন্মুখী করিয়া রাখার অভ্যাস করিলে, চিত্ত পবিত্র হইবে। স্বার্থমূলক কামনা বা ইচ্ছা ও অহং ভাব দ্বারা আদৌ চালিত না হইয়া, কর্ত্তব্য বুদ্ধি বা সাত্ত্বিক বুদ্ধি বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধি দ্বারা চালিত হইয়া অনাসক্ত ও অকর্ত্তাভাবে কর্ম্মাদি করিতে হইবে, ইহাতে বাসনার হ্রাস হইবে; এবং নিজেকে ভগবানের কার্য্যে উৎসর্গ করিতে হইবে, তবে অহং ভাবের নাশ হইবে। ক্রমে স্বার্থকামনা-পূর্ণ ব্যক্তিগত জীবন ত্যাগ করিয়া, মন সদা উৎকৃষ্ট পবিত্র ভাব ও ভাবনায় পূর্ণ রাখিতে হইবে এবং ব্রহ্ম-অভ্যাস (অর্থাৎ জপ ধ্যানাদির অভ্যাস) ও ব্রহ্ম-কর্ম্মে (অর্থাৎ লোকহিতকর কর্ম্মে বা ব্রতে) সদা নিযুক্ত থাকিতে হইবে। এইরূপ ব্রহ্মে ও ব্রহ্ম-কর্ম্মে জীবন উৎসর্গ করিলে, তাহাতে শীঘ্রই অহংভাব ও তৃষ্ণাদির নাশ হইয়া জীবন পবিত্র হইবে।

অন্তরে সদা বৈরাগ্য ভাব (বা ত্যাগ ভাব) ও ভক্তিভাব (বা যে কোন উচ্চ সাত্ত্বিকভাব) পোষণ ও বাহিরে কর্ম্ম (অর্থাৎ কর্ত্তব্য কর্ম্ম ও লোকহিতকর কর্ম্ম) লইয়া সদা ব্যাপৃত থাকিলে, শীঘ্র চিত্ত পবিত্র হইবে।

আমাদের মন বিনা আশ্রয়ে বা অবলম্বন ভিন্ন থাকিতে পারে না। কোন কাজ কর্ম্মে নিযুক্ত না থাকিলে, অনেক সময়ে, যাহার যে দিকে প্রবৃত্তি থাকে, তাহার মন সেইদিকে ধাবিত হয়। যাহার মনে কুভাব কুপ্রবৃত্তি অধিক, তাহার মন কুসঙ্গ, কুচিন্তা, কু-আলোচনা ও কুকর্ম্মাদির দিকে ধাবিত হয়। সাংসারিক লোকের মন সতই স্বার্থ কামনাদির দিকে যায়। যাহাতে মন কুভাব ও বিষয় চিন্তার দিকে না যায়, এজন্য মনের প্রতি সতত সতর্ক দৃষ্টি (vigilent watch) রাখিতে হইবে এবং মনকে সর্ব্বদার জন্য বৈরাগ্যভাবে সজাগ রাখিলে, বা মনকে কোনরূপ সৎসঙ্গের অবলম্বন দিয়া নিযুক্ত বা আবদ্ধ রাখিলে ও তৎসাহায্যে মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিতে পারিলে, তবে মনের গতি উচ্চদিকে ধাবিত হইবে। নচেৎ মন বিপথগামী বা নিম্নগামী হইতে পারে। সাধু প্রবর হরনাথ বলিয়াছেন—যেমন জলের স্বাভাবিক গতি নিম্নগামী, সেইরূপ মনও সতই নিম্নগামী হইতে চাহে, কিন্তু জলকে কলসীতে পুরিয়া আবদ্ধ রাখিতে পারিলে আর তাহা নিম্নগামী হইতে পারে না, সেইরূপ মনকে সদা সৎসঙ্গরূপ কলসীতে আবদ্ধ বা নিযুক্ত রাখিতে পারিলে, আর উহা নিম্নগামী হইতে পারে না। মনকে সদা কোনরূপ সৎসঙ্গের অবলম্বনের সাহায্যে উহা সদা উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিলে, মন উচ্চগামী হইবে, আর নিম্নগামী হইবে না।

যাহার সঙ্গ করা যাইবে, তাহার প্রতি আমাদের আসক্তি হয়।

বিষয়ের সঙ্গে বিষয়ের প্রতি আসক্তি হয়। সাধুদের সঙ্গে বা সৎভাবের সঙ্গে সৎভাবের প্রতি আসক্তি হয়, ও জপধ্যান দ্বারা ভগবৎ সঙ্গ করিলে, ভগবানের প্রতি আসক্তি হয়। এইজন্য বিষয়ের সঙ্গ ও চিন্তা ত্যাগ করিয়া, সৎসঙ্গ বা জপধ্যানের সঙ্গ সদা করিতে পারিলে, মন উচ্চগামী ও ভগবন্মুখী হয় ও ভগবানে আসক্তি হয়। সদা সৎসঙ্গ (সাধু মহাত্মাদের সঙ্গ,) ও জপধ্যানের যে মহা ফল ও প্রভাব, তাহা যত সাধন পথে অগ্রসর হওয়া যায়, তাহা ততই বেশী উপলব্ধি হয়। প্রকৃত সাধু মহাত্মাদের সঙ্গলাভ হইলে, তবে এ পথে শীঘ্র অগ্রসর হওয়া যায়। সদা সৎসঙ্গ ও জপধ্যানের অভ্যাস করিতে পারিলে, ইহাতে ব্রহ্মলাভের বিশেষ সহায়তা হয়। মন অতি চঞ্চল ও সহজে বশীভূত ও আয়ত্ত হয় না। শ্রীভগবান বলিয়াছেন—বৈরাগ্য (বা অসঙ্গ) ও অভ্যাসের সাহায্যে মনকে বশীভূত ও আয়ত্ত করিতে হইবে। (গীতা ৬৷৩৫) পাতঞ্জল ঋষি বলিয়াছেন—বৈরাগ্য ও অভ্যাসেই মন আয়ত্ত হইবে এবং অভ্যাসের দ্বারায় সর্ব্বসিদ্ধি হয়। বিষয়-তৃষ্ণা ও বিষয়ানন্দে তীব্র বৈরাগ্য বা অসঙ্গ উপায় অবলম্বন এবং নিরন্তর কোনরূপ সৎসঙ্গ ও জপধ্যানের খুব অভ্যাস করিয়া, তৎ সাহায্যে মনে উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ (বা ভগবৎ প্রবাহ) আনিতে পারিলে, বা মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিতে পারিলে, এই অভ্যাসে মনের সকল মলিনতা দূর হইবে এবং মন আয়ত্ত ও পবিত্র হইবে। মনুষ্যের শক্তি সামান্য, ভগবৎ কৃপাই মানবের সম্বল। বিশেষভাবে আত্মচেষ্টা করিলে ও তাঁর সহায়তার প্রার্থনা করিলে, ভগবৎ কৃপায় চিত্তশুদ্ধি লাভ হইবে। কিন্তু আত্মচেষ্টা ব্যতীত ভগবৎকৃপা লাভ হয় না।

সৎ মানে ভগবান ও সৎসঙ্গ অর্থে ভগবৎ-সঙ্গ, বলা যাইতে পারে। ভগবানই মানবের প্রধান আশ্রয়। ভগবানকেই মনের অবলম্বন দিয়া,

তাঁহাকে আশ্রয় করিয়া চলাই শ্রেষ্ঠ উপায়। তাই যোগী ও সাধুগণ উপাসনা ধ্যানরূপ সৎসঙ্গের অবলম্বনই শ্রেষ্ঠ অবলম্বন মনে করিয়া, মনকে অনেক সময়ে সেই অবলম্বনই দিয়া থাকেন। ইহাতে মনে সদা ভগবৎ প্রবাহ বা ভক্তির প্রবাহ বহে ও তাহাতে মন অতি শীঘ্র পবিত্র হয়। কোন কোন ভক্তিপন্থী যোগীগণ ও ভক্ত সাধুগণ মনে ভক্তি ভাবের অবলম্বন দিয়া, তাহাতেই তন্ময় হইয়া আত্মসংস্থ হইয়া থাকেন। জ্ঞানপন্থী যোগীরাও আত্মচিন্তা আত্মধ্যানই শ্রেষ্ঠ অবলম্বন মনে করেন। শ্রীশ্রীহংস মহারাজ এ বিষয় বলিয়া থাকেন :—

"যদ্যাপি অবলম্বন বিনা মন মূষা মূরছায়।
বিষয়ালম্বন বিপরীত ফল, স্ব-রূপালম্বন সুখদায়॥"

অর্থাৎ যদ্যাপি কোন অবলম্বন ব্যতীত মনরূপ মূষিক নুয়াইয়া পড়ে, তবে মনকে বিষয় অবলম্বন দিলে বিপরীত ফল হইবে, কারণ উহাতে মন নিম্নগামী হইবে, মনকে স্ব-রূপ অর্থাৎ নিজ আত্ম-রূপ অবলম্বন দিয়া রাখিলেই, অর্থাৎ আত্মধ্যানের অবলম্বন দিয়া রাখিলেই, মনের সকল মলিনতা দূর হইবে, তাহার ফল সুখদায়ক হইবে। তাঁহার মতে আত্মচিন্তন, আত্মধ্যানই শ্রেষ্ঠ অবলম্বন এবং মনকে পরমাত্মায় একাগ্র স্থির ও নিস্তরঙ্গ করিতে পারিলেই মন শান্তি ও সুখে পূর্ণ হইয়া যায়। এইরূপে আত্মানন্দ হইতে যে সুখ হয়, তাহার তুলনায় বিষয়ানন্দ অতি সামান্য ও উহা নকল সুখ মাত্র।

কর্ম্মযোগীগণ কোন মহৎভাবে ও মহৎ কর্ম্মে মনকে সদা নিযুক্ত ও তন্ময় রাখিয়া সেই উচ্চভাবে পূর্ণ হইয়া থাকেন, ইহাতেই মন হইতে সকল মলিনতা দূর হইয়া মন পবিত্র হয়। এইজন্য গীতায় আছে, যোগারোহী যে মুনি কর্ম্মই তাঁহার অবলম্বন, ও যোগারূঢ় যে মুনি,

শমই (অর্থাৎ আত্মায় মনকে একাগ্র করাই) তাঁহার অবলম্বন। (গীতা ৬॥৩) (ধারণা ধ্যানাদি দ্বারা পরমাত্মায় মনকে সমাহৃত ও একাগ্র করিয়া আয়ত্ত করাকে শম সাধনা বলা যায়।) বোধিসত্ত্ব মহাত্মাগণ জীবের হিতে আত্মোৎসর্গ করিয়া, জীব কল্যাণ কর্ম্মে ও কল্যাণ কামনায় ও জীবের প্রতি গভীর করুণা ও মৈত্রীভাবে তন্ময় হইয়া থাকিতেন, ইহাতে তাঁহাদের মনে গভীর করুণা ও মৈত্রীভাবের প্রবাহ সদা বহিয়া থাকে ও তাহাতেই চিত্তের সকল মলিনতা শীঘ্র দূর হইয়া, তথায় পবিত্রতা ও শান্তি বিরাজ করিয়া থাকে। (যথা মহাত্মা গান্ধী।) ভক্তি, প্রেম, মৈত্রী, করুণা, দেশহিতৈষিতা প্রভৃতি উচ্চভাবের অবলম্বন মনকে সদা দিতে পারিলে, মনে সদা উচ্চ সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ বহে ও তাহার ফলে মনের সকল রাজসিক তামসিক ভাবের মলিনতা শীঘ্র দূর হইয়া অতি সুপবিত্র হয়। গাঢ় ভক্তির অবলম্বন দিয়া অনন্য ভক্তিতে তন্ময় হইয়া থাকিতে পারিলে, তাহাতেই ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম হয় ও ব্রহ্মভাব লাভ হয়। ভগবান গীতায় বলিয়াছেন :—

অনন্যভক্তি-যোগেতে যেজন সেবে আমায়।
হ'য়ে সর্ব্বগুণাতীত সে ব্রহ্মত্বভাব পায়॥ (১৪॥২৬)

বড় বড় ভগবৎভক্ত মহাত্মাগণ মনকে ভক্তির অবলম্বন দিয়া গাঢ় ভক্তিভাবে তন্ময় হইয়া সদা ভগবানের স্মরণ মনন ধ্যান করিয়া থাকেন, তাহার ফলে তাঁহাদের অন্তরে সদা গাঢ় ভগবৎভক্তির মহাভাবের প্রবাহ বহে, ইহাতে চিত্তের সকল রজস্তমের মলিনতা শীঘ্র দূর হইয়া চিত্ত সুপবিত্র ও ভক্তিরসে সদা আপ্লুত হইয়া থাকে ও ক্রমে ব্রহ্মত্বভাব ফুটিয়া উঠে। রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব সর্ব্বদা গাঢ় ভক্তিতে গরগর মাতোয়ারা হইয়া থাকিতেন।

ভক্ত বৈষ্ণব সাধুগণ শান্ত, দাস্য, বাৎসল্য, সখ্য, মধুর, আত্ম-নিবেদন, এইরূপ কোন একটি ভাব আশ্রয় বা অবলম্বন করিয়া সাধন করিতেন। ইহাতে গাঢ় ভক্তি ভাবের প্রবাহ মনে আনিয়া ভক্তিতে মাতোয়ারা হইয়া থাকিতেন। আত্ম-নিবেদন ভাবই সবভাব হইতে শ্রেষ্ঠ; ইহাতে মনে ভক্তির মহাভাবের প্রবাহ বহিয়া শীঘ্র চিত্তের পবিত্রতা, ভগবানে তন্ময়তা ও সমাধি আনয়ন করে। তন্ময়তাই চরমাবস্থা ও ইহাতেই সমাধি লাভ হয়। যিশুখৃষ্ট ও রামকৃষ্ণ পরমহংসদেবের সন্তান ভাব। যে কোন ভাবের আতিশয্য দ্বারায় গাঢ় অনুরাগ ও মহাভাবের স্রোত চিত্তে আনিয়া তন্ময়তা ও সমাধি লাভ হইতে পারে। তন্ময়তা ও সমাধি হইতেই ব্রহ্ম-চৈতন্যের অনুভূতি হয়।

'পর্ব্বতের গুহা মধ্যে, কি আছে কে জানে।
বাহির হইতে তত্ত্ব বুঝিব কেমনে॥
সেইরূপ জড় জগতের সূক্ষ্মভাব।
কার সাধ্য স্থূলভাবে করে অনুভব॥
স্বতন্ত্র কৃষ্ণের ইচ্ছা, জড়ে দিলা শক্তি।
সে বুঝিতে পারে তাঁকে, আছে যার ভক্তি॥
জড় ও চৈতন্যে গাঁইট বাঁধা আছে।
সে খুলিতে পারে, যার রজোতমো গেছে॥'

উপযুক্ত ভাবে সাধনা, ইন্দ্রিয় সংযম, বৈরাগ্য বা অসঙ্গ উপায় অবলম্বন ও নিরন্তর সৎসঙ্গ ও জপধ্যানের অভ্যাস অবলম্বনের সাহায্যে, মনে (বৈরাগ্য ভাব ও) গাঢ় ভক্তি ভাবের প্রবাহ আনিতে পারিলে, তাহার ফলে আমাদের আমিত্ব ও তৃষ্ণাদি যাবতীয় রজস্তমোভাবের মলিনতা শীঘ্র নাশ হইয়া চিত্ত শুদ্ধ হইবে, আমাদের সাত্ত্বিক প্রকৃতি হইবে ও ক্রমে ব্রহ্মচৈতন্যের উপলব্ধি হইবে। মনে ভক্তির মহাভাব

আনিতে পারিলে, সহজেই তন্ময়তা ও ক্রমে সমাধি লাভ করিয়া পরিশেষে ব্রহ্মচৈতন্য উপলব্ধি হইতে পারে।

* * * *

একদা আমি শ্রীশ্রীগুরুমহারাজকে জিজ্ঞাসা করিলাম :—কিসে নিত্য সত্ত্বস্থ হওয়া যায়? কিসে প্রকৃতি সাত্ত্বিক হয়? তিনি বলিলেন—"সব রাজসিক ও তামসিক অশুদ্ধ ভাব ও সঙ্গ ত্যাগ কর। রাজসিক আহার ও বিলাস ত্যাগ কর। বিলাস দ্রব্যের সঙ্গ হ'তে বিলাসিতা ও রজো ভাবের বৃদ্ধি হয়। আসুরিক সম্পদের খোরাক বা ইন্ধন দান ও চর্চ্চাদি বন্ধ কর ও দৈবী সম্পদ বৃদ্ধি কর। আর সাত্ত্বিক আহার, সাত্ত্বিক ব্যবহার, সাত্ত্বিক বা সৎবাক্য অভ্যাস কর ও সাত্ত্বিক সঙ্গ বা সৎসঙ্গ ও জপ-ধ্যান খুব অভ্যাস কর। সদা সাত্ত্বিক বুদ্ধি দ্বারা চালিত হইবে। দম, দয়া, দানের অনুশীলন কর। কলৌ নামের কেবলং, কলৌ দানের কেবলং। খুব নাম-সাধন করিবে—সর্ব্বাবস্থাসু সর্ব্বদা। নাম-সাধনেই চিত্তের ময়লা বা রজোতমোর মলিনতা যাইবে। নামের সাহায্যই নামীকে পাওয়া যায়।" তিনি বলিলেন—"দয়া ধর্ম্মকা মূল, নরকমূল অভিমান। তুল্‌সি কহে দয়া না ছোড়িয়ে, যবলগ্‌ ঘট্‌মে প্রাণ॥"

সদা সৎসঙ্গরূপ দুর্গে বাস করিতে পারিলে ও তৎসাহায্যে মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিলে, মন আর নিম্নগামী না হইয়া উচ্চগামী ও পবিত্র হইবে।

* * * *

সঙ্গ হইতেই যখন মনে কামনা উৎপন্ন হয়, এইজন্য সমাজে অবাধে স্ত্রী পুরুষের মেলা-মেশা করা সঙ্গত নহে। মেয়েদের পরদা-প্রথা সমাজ হইতে উঠিয়া গেলেও কোন ক্ষতি নাই; কিন্তু তখনও স্ত্রীলোকরা সদা

স্বতন্ত্র ও বিশেষভাবে রক্ষিত থাকা উচিত। স্ত্রী-স্বাধীনতা সমাজে চলিলেও স্ত্রীলোকদের পক্ষে পুরুষদের নিকট হইতে স্বতন্ত্রভাবে থাকা ও দূরে থাকাই নিরাপদ ও সমাজের পক্ষেও ইহাই হিতকর হইবে।

(২) শম

শম বা শম সাধনার অভ্যাস। শম মানে মনকে ও তৎসহ উহার দ্বেষাকাঙ্খাদি প্রবৃত্তিগুলিকে ও চিন্তা শক্তিকে সংযত ও আয়ত্ত করিয়া চিত্তের স্থিরতা ও একাগ্রতা আনয়ন। (Full control of mind, its cravings and thoughts.) মায়িক বস্তুর সঙ্গ ও চিন্তা আলোচনার দ্বারা, মন সদা তরঙ্গায়িত ও চঞ্চল হইতেছে। বাহিরের কাম্য বিষয়গুলি মনকে চিন্তা করিতে না দিয়া, তাহা হইতে (দৃঢ় সঙ্কল্পের সাহায্যে) মনকে সমাহৃত করে, ভগবানে একাগ্রযোগে ধারণ করিয়া রাখার অভ্যাসই, শম সাধনার অভ্যাস। কারণ ইহাতে মন পূর্ণভাবে আয়ত্ত হয়। অর্জ্জুন যখন শ্রীভগবান্‌কে বলিলেন,—হে কৃষ্ণ! এই মন মত্ত শক্তিধরের ন্যায় বলবান্ ও চঞ্চল; ইহার নিরোধ করা বায়ুকে নিরোধ করার ন্যায় সুদুষ্কর। (গীতা ৬।৩৪) তাহাতে ভগবান বলিলেন ঃ—

অসংশয়ং মহাবাহো মনো দুর্নিগ্রহং চলম্।
অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেণ চ গৃহ্যতে ॥৬।৩৫

"হে মহাবাহো, মন যে দুর্জ্জয় ও চঞ্চল তাহাতে সন্দেহ নাই; কিন্তু কৌন্তেয়, অভ্যাস ও বৈরাগ্য দ্বারাই উহাকে নিগৃহীত করা যায়। (৬।৩৫) কিন্তু অসংযত ব্যক্তিদের পক্ষে এ যোগ দুষ্প্রাপ্য। বশীকৃত-চিত্ত ব্যক্তিগণ (এইরূপ) উপায় দ্বারা প্রযত্নশীল হইয়া এই যোগ পাইতে পারেন।" (৬।৩৬) অতএব ইন্দ্রিয় সংযম করিয়া প্রযত্নের সহিত বৈরাগ্য

ও অভ্যাসরূপ উপায় অবলম্বন করিয়া, মন ও তার প্রবৃত্তি ও চিন্তা শক্তিকে বশীভূত ও আয়ত্ত করা যায় ও এইরূপে আয়ত্ত করিয়া একাগ্র যোগে ভগবানে স্থাপন ও ধারণ করিয়া যোগও সম্ভব। তিনি নিজেই এই উপদেশ করিয়াছেন।

মন দুর্জ্জয় ও হাওয়ার মত চঞ্চল হইলেও একস্থানে মনোযোগ স্থাপন করিলে, অন্ততঃ সেই সময়ের জন্য মন স্থির হয়। যেমন অধ্যয়ন কালে গ্রন্থে মনোযোগ স্থাপন করার জন্য, মন তখন চাঞ্চল্য ত্যাগ করিয়া স্থির ও একাগ্র হয়; সেইরূপ ভগবানে মনোযোগ স্থাপন করিয়া, জপ, ধারণা ও ধ্যান নিয়মিতভাবে বহুক্ষণ ধরিয়া অভ্যাস করিলে, মন ক্রমে সংযত, বশীভূত, একাগ্র ও স্থির হয়। ভগবান প্রধানতঃ ইহারই অভ্যাস করিতে বলিয়াছেন। নিষ্ঠাপূর্ব্বক নিয়মিত ভাবে অন্ততঃ দিনে দুইবার করিয়া (প্রাতে ও সন্ধ্যায়) বহুক্ষণ ধরিয়া প্রতিদিন এইরূপ একাগ্রযোগে জপ, ধারণা, ধ্যান, উপাসনাদি অভ্যাস করিলে এ বিষয়ে স্থায়ী ফল লাভ হয়। ইহা জীবনের প্রধান কর্ত্তব্য বিবেচনায়, আগ্রহের সহিত নিয়মিত ভাবে নিষ্ঠাপূর্ব্বক অভ্যাস করা প্রয়োজন। এবং ক্রমে এই অভ্যাস বাড়াইতে হইবে। বহুদিন ধরিয়া এইরূপ নিয়মিত অভ্যাস না করিলে, ফল স্থায়ী হয় না। কিন্তু জপ, ধারণা ও ধ্যান কালে, মন সহজে স্থির হয় না। উহা চঞ্চল হইয়া নানা দিকে যায়। তখন মনকে ঐ সব চিন্তা হইতে নিবৃত্ত করিয়া ঘুরাইয়া আত্মার বশে আনিয়া, পুনরায় ভগবানে একাগ্র মনোযোগ দিয়া জপ ধারণাদি করিতে হইবে। (গীতা ৬।২৬) যাহার যেদিকে আসক্তি থাকে, তাহার মন সেই দিকে যায়। এই জন্য বিবেকযুক্ত বিচারের সাহায্যে মনে বৈরাগ্যভাব আনয়ন করিয়া, ক্রমে সাংসারিক যাবতীয় বিষয়ে মনকে নিস্পৃহ ও অমনোযোগী করিয়া জপাদি করিতে হইবে। এ সংসারে

প্রকৃতপক্ষে মানুষের অতি সামান্যই প্রয়োজন এবং চেষ্টা করিলে, সে অতি অল্পেই তুষ্ট হইতে পারে ও মনকে নিস্পৃহ করিতে পারে। যে সংসারের যাবতীয় ভোগ-ঐশ্বর্য্য-মান-যশাদিতে উদাসীন, কিছুই চাহে না, এইরূপ তীব্র বৈরাগ্যযুক্ত ব্যক্তি সহজেই সে, মন ভগবানের দিকে ফিরাইয়া, সাধনা, ধারণা, ধ্যানাদিতে অভ্যাসে কৃতকার্য্য হইতে পারে। মন সর্ব্বাকাঙ্খাশূন্য ও নিস্পৃহ হইলে, সহজেই ভগবানে একাগ্র হয়। এবং যাঁহারা সদা সৎসঙ্গ ও নাম-সমীরণ করেন, (অর্থাৎ ভক্তিপূর্ব্বক ভগবানের স্মরণ, মনন, কীর্ত্তন, পূজা, উপাসনা ও জপ, ধারণা, ধ্যানাদি করেন,) তাঁহারাও সহজেই মনকে ফিরাইয়া ভগবানের দিকে দিতে পারেন। এইজন্য মনকে বৈরাগ্যভাবে ও ভক্তিভাবে পূর্ণ করিয়া, সদা জপ ধ্যানাদি অভ্যাস দ্বারা বা তদভাবে কোনরূপ সৎসঙ্গে নিযুক্ত থাকার অভ্যাস দ্বারা, মনকে উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিলে বা ভগবন্মুখী করিতে পারিলে, মন উচ্চগামী ও আয়ত্ত হয় ও সহজে ভগবানে একাগ্র করা যায়। ইহাই মনকে সংযত, বশীভূত, পবিত্র ও একাগ্র করার উপায়। ইহাই শম সাধনা।

মনকে এইরূপে সমাহৃত ও একাগ্র করিয়া ভগবানে স্থাপন করার অভ্যাস দ্বারায়, মনকে আয়ত্ত করার নামকেই শম সাধনা বলা যায়। ভগবানে একাগ্রযোগে মনকে ধরিয়া রাখার নামকেই ধারণা বলে ; এবং ইহাকেই শম সাধনা ও বলা যায়, কারণ ইহাতেই মন আয়ত্ত ও একাগ্র হয়। (এই শম সাধনও ধারণা কতকটা একই।) তৈল ধারার ন্যায় বহুক্ষণ ধরিয়া এইরূপ মনকে একভাবে ধারণ করিয়া রাখার নাম ধ্যান। ধারণা বহুক্ষণ ধরিয়া হইলেই, তাহাকে ধ্যান বলা যায়। অথবা কোনরূপ ইষ্ট মূর্ত্তির (বা গুরুমূর্ত্তির) কল্পনাকে এইরূপ তৈল ধারার ন্যায় মনে ধারণ করিয়া রাখার নাম ধ্যান। ধ্যান গাঢ় হইলেই সমাধি

লাভ হয়। ঠিকমত সমাধি হইলে ব্রহ্মচৈতন্যের অনুভূতি হয়। জপ ধারণা ও ধ্যানাদি প্রতিদিন আগ্রহ ও নিষ্ঠাপূর্ব্বক নিয়মিত ভাবে বহুক্ষণ ধরিয়া অভ্যাস দ্বারায়, মনের বিক্ষেপ চাঞ্চল্য তৃষ্ণাদি মলিনতা নষ্ট হয়, মন বশীভূত সংযত কেন্দ্রীভূত ও পবিত্র হয় এবং মনের স্থিরতা ও অচাঞ্চল্য লাভ হয়। এইরূপ সতত অভ্যাসের ফলে মনের একাগ্রতার ও স্থিরতার দিকে একটা স্বাভাবিক প্রবণতা জন্মায় এবং মন নূতন ভাবে নূতন ছাঁচে, পবিত্র ভাবে গড়িয়া উঠে। সদাকাল কোনরূপ সৎসঙ্গ ও জপ ধ্যানাদিতে নিযুক্ত থাকার অভ্যাসের ফলে, মন সূক্ষ্ম পবিত্র mental stuff দিয়া নূতন ভাবে, পবিত্র ও সূক্ষ্ম ভাবে গড়িয়া উঠে ও তাহাতে মনে ভোগতৃষ্ণার প্রবণতা ও অন্যান্য সকল পাপ ও মলিনতাদি নষ্ট হইয়া যায়। এইরূপ উপায় দ্বারা মন নূতন ভাবে ও পবিত্র ভাবে গড়িয়া উঠিলে, তখন মনের ব্রহ্মানুভূতির ক্ষমতা জন্মে। এইজন্য মহাত্মা যিশু খৃষ্ট বলিয়াছেন—"Verily I say unto thee, Except a man be born again, he can not see the Kingdom of God" (St. John iii-3.) সাধনা দ্বারা, মনকে এইরূপ নূতন ভাবে ও পবিত্র ভাবে গড়িয়া তুলিতে পারিলে, (এইরূপে একরূপ নব কলেবর বা নূতন জন্ম বা দ্বিজন্ম জন্ম লাভ হইলে,) তবে সে ভগবানের রাজ্যে প্রবেশ করিতে পারে, অর্থাৎ তবে সে ব্রহ্মদর্শনে সমর্থ হয়। যদি ব্রহ্মানুভূতির ইচ্ছা থাকে, যদি অন্তরের ব্রহ্মভাবকে জাগ্রত করিবার ইচ্ছা থাকে, তবে যত্নের সহিত সাধনা, ধারণা ধ্যানাদির অভ্যাস দ্বারা, মনকে পবিত্র ও সূক্ষ্মভাবে গড়িয়া তুলিতে হইবে।

মন অতি চঞ্চল, কিন্তু আত্মা স্থির ও শক্তিশালী। উৎকট ইচ্ছা (বা দৃঢ় সংকল্পের) দ্বারা, ত্যাগ, ব্রহ্মচর্য্য ও শম সাধনা দ্বারা ও নিষ্কাম কর্ম্ম দ্বারা আত্মার প্রচ্ছন্ন শক্তি উৎবোধিত হয়। যত মন হইতে স্বার্থ-

কামনার ক্ষয় হয়, আমিত্বভাবের ক্ষয় হয়, ততই অন্তরে আত্মার শক্তি উৎবোধিত হয়। আত্মা অনন্ত শক্তির উৎস। আত্মার শক্তি দ্বারা মনকে এদিকে ওদিকে যাইতে না দিয়া, বাসনা চালিত হইয়া কাম্য বিষয়ে যাইতে না দিয়া, তাহাকে সমাহৃত করিয়া পরমাত্মায় একাগ্রযোগে স্থির ভাবে ধারণ করিয়া রাখার অভ্যাস করিতে হইবে। ইহাতেই চঞ্চল মন ভগবন্মুখী ও ক্রমে স্থির হইবে। মনকে লাগামের মত ব্যবহার করিতে হইবে। সৎবুদ্ধি দ্বারা মনকে বুঝাইয়া ভগবানের দিকে ঘুরাইতে হইবে এবং আত্মার শক্তি দ্বারা সর্ব্বদিক হইতে মনকে প্রত্যাহৃত করিয়া, (বা জোর করিয়া টানিয়া আনিয়া) পরমাত্মায় উহাকে সমাহৃত একাগ্র ও নিশ্চল বা তন্ময় বা বৃত্তিশূন্য করিবার অভ্যাস করিতে হইবে। এই উপায়ে বীজসহ কামনার ক্ষয় হইবে। (গীতা ৩।৪৩) ইহাই ভগবৎ উপদেশ। (ইহাকেই শম সাধনা বা ধারণা বা যোগাভ্যাস বলা যায়।) সৎগুরুর নিকট হইতে এই যোগ-প্রণালী জানিয়া লইয়া, ইহাই আগ্রহের সহিত যত্ন পূর্ব্বক দীর্ঘকাল নিয়মিত অভ্যাসের দ্বারা ও মনে বৈরাগ্য ভাব সদা পোষণ দ্বারা, কামনার ক্ষয় হইয়া মন বশীভূত একাগ্র স্থির ও নিস্তরঙ্গ হইবে। এইরূপ উপায়েই মন নূতন ভাবে পবিত্র ও সূক্ষ্ম-ভাবে গড়িয়া উঠিবে। এইরূপে মন সুপবিত্র, স্থির ও অচঞ্চল হইলে, তাহাতে আত্মারূপ চন্দ্রমা প্রতিফলিত হইবে বা ব্রহ্ম দর্শন হইবে।

কঠোপনিষদের প্রথম অধ্যায়ের তৃতীয় বল্লীতে আছে—

আত্মানং রথিনং বিদ্ধি শরীরং রথমেব তু।
বুদ্ধিন্তু সারথিং বিদ্ধি মনঃ প্রগ্রহমেব চ ॥ ৩
ইন্দ্রিয়াণি হয়ানাহুর্বিষয়াংস্তেষু গোচরান্।
আত্মেন্দ্রিয়মনোযুক্তং ভোক্তেত্যাহুর্মনীষিণঃ ॥৪

আত্মাকে রথী, শরীরকে রথ, সুবুদ্ধিকে সারথি এবং মনকে লাগাম

বলিয়া জানিবে। (৩) মনীষীগণ ইন্দ্রিয়গণকে অশ্ব, ভোগ্য বিষয়াদিকে তাহাদের গোচরভূমি এবং ইন্দ্রিয়-মনযুক্ত আত্মাকে ভোক্তা বা রথী বলিয়া থাকেন। (৪)

যস্তু বিজ্ঞনেবান্ ভবতি যুক্তেন মনসা সদা।
তস্যেন্দ্রিয়াণি বশ্যাণি সদশ্বা ইব সারথেঃ ॥৬

যে সৎবিবেকী হয় ও সদা সৎবিচার ও যুক্তি দ্বারা মনকে চালিত করে, তাহার ইন্দ্রিয় সমূহ সারথীর সাধু অশ্বের ন্যায় বশীভূত হয়। (৬)

"বিজ্ঞানসারথির্যস্তু মনঃ প্রগ্রহবান্নরঃ।
সোঽধ্বনঃ পারমাপ্নোতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমম্পদম্" ॥৯

যে বিজ্ঞানময় কোষকে সারথির মত ব্যবহার করে, ও মনোময় কোষকে লাগামের মত ব্যবহার করে অর্থাৎ যে বিবেক ও বিজ্ঞানযুক্ত সদ্বুদ্ধিকে সর্ব্বদা সারথি বা মন্ত্রীর মত ব্যবহার করে, অর্থাৎ সৎবিচার দ্বারা সদা মনকে চালিত করে এবং ইন্দ্রিয় সংযম জন্য ও মনকে সমাহৃত করিবার জন্য মনকেই লাগামের মত ব্যবহার করে, সেই মনুষ্য সংসার সাগরের পার স্বরূপ বিষ্ণুর (অর্থাৎ সর্ব্বব্যাপ্ত ব্রহ্মের) পরম পদ লাভ করে। (৯)

ইন্দ্রিয় সমূহ হইতে ইন্দ্রিয়ের বিষয় সমূহ শ্রেষ্ঠ (অর্থাৎ রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ ও শব্দাদি শ্রেষ্ঠ বলিয়া জানিবে,) বিষয় সমূহ হইতে মন শ্রেষ্ঠ মন হইতে বুদ্ধি শ্রেষ্ঠ এবং বুদ্ধি হইতে মহান্ আত্মা (জীবাত্মা) শ্রেষ্ঠ। (১০) (এখানে শ্রেষ্ঠ অর্থে অধিক শক্তিশালী।) মহান্ আত্মা হইতে অব্যক্ত (অক্ষর বা পরা প্রকৃতি) শ্রেষ্ঠ, এবং অব্যক্ত হইতে পুরুষোত্তম বা পরব্রহ্ম বা পরমাত্মাই শ্রেষ্ঠ; তাহা হইতে আর শ্রেষ্ঠ কিছুই নাই। তিনিই শেষ ও তিনিই পরাগতি। (১১)

এই পরমাত্মা সর্ব্বভূতে প্রচ্ছন্ন আছেন, প্রকাশিত হয়েন না ; কিন্তু সূক্ষ্মদর্শীরা তাঁহাকে সুতীক্ষ্ণ ও সূক্ষ্মবুদ্ধির সাহায্যে দর্শন করেন। (১২)

প্রাজ্ঞ ব্যক্তি ইন্দ্রিয় ও বাক্যাদি মনরূপ লাগাম দ্বারা মনে সংযত করিবেন ; বিক্ষিপ্ত মনকে বুদ্ধিতে সংযত করিবেন ; (সদ্বুদ্ধির সাহায্যে বিবেকযুক্ত বিচারের দ্বারা মনকে ঘুরাইয়া জ্ঞানরূপ আত্মাতে বা বিজ্ঞানময়-কোষে অর্থাৎ বুদ্ধিতে সমাহৃত করিবেন ;) বুদ্ধিকে মহান্ আত্মাতে অর্থাৎ জীবাত্মাতে সমাহৃত করিবেন এবং জীবাত্মাকে সর্ব্ব-বিকারশূন্য শান্ত পরমাত্মায় সমাহৃত করিয়া স্থাপন ও নিশ্চল করিবেন। (১৩) এইরূপ উপায়ে মন বুদ্ধি ও আত্মাকে সমাহৃত ও পরমাত্মায় নিশ্চল বা তন্ময় বা বৃত্তিশূন্য করিয়া, ধারণা ধ্যান ও যোগাদি অভ্যাস করতঃ ষড়রিপুর নাশ করিয়া চিত্ত শুদ্ধি ও ব্রহ্মদর্শন লাভ হইবে।

হে মানবগণ! মোহনিদ্রা হইতে উঠ, জাগ্রত হও ; উৎকৃষ্ট আচার্য্য-গণের নিকট হইতে পরমাত্মার বিষয় জ্ঞাত হও। ক্ষুরের শাণিত ধার যেমন দুরতিক্রমনীয়, সেইরূপ সেই ব্রহ্ম-জ্ঞানের পন্থা ও পণ্ডিতগণ দুর্গম বলিয়াছেন। (১৪)

গীতায় তৃতীয় অধ্যায়ের শেষে ভগবান অর্জ্জুনকে (এবিষয়ে) এইরূপ উপদেশ দিয়াছেন ঃ—মোক্ষ-মার্গের প্রধান শত্রুই রজগুণসমুদ্ভব কাম (বা কামনা) এবং তাহার বাধা হইতে উদ্ভূত ক্রোধ। কামনারূপী মায়ার আবরণ দ্বারা প্রকৃত আত্মজ্ঞান বা আত্মা আবৃত হইয়া আছে। এই কামনা দুষ্পূরণীয় ও অগ্নিতুল্য। (৩৷৩৯) এই কাম তিনটী অধিষ্ঠান স্থান বা কেন্দ্র অবলম্বন করিয়া কাজ করে। সে তিনটী এই ঃ—ইন্দ্রিয়, মন ও বুদ্ধি। কাম এই তিনটী কেন্দ্রের সাহায্যে দেহীর জ্ঞানকে আবৃত করিয়া ও দেহীকে মোহিত করিয়া, তার ইচ্ছামত দেহীকে চালায়। (অতএব তুমি কামনা-বিমোহিত কু-বুদ্ধি ও মন দ্বারা

চালিত না হইয়া, সৎবুদ্ধির যুক্তি দ্বারা মনকে বুঝাইয়া ঘুরাইয়া সৎপথে বা ভগবানের পথে আনিবে এবং মনরূপ লাগামের সাহায্যে) অগ্রে ইন্দ্রিয় ও মনকে নিয়মিত ও সংযত করিয়া, (তৎপর) জ্ঞান-বিজ্ঞান-নাশক এই পাপরূপ কামকে ধ্বংস করিবে (৩।৪১)। ইন্দ্রিয় হইতে মন শ্রেষ্ঠ অর্থাৎ অধিক ক্ষমতাশালী। অর্থাৎ মনরূপ লাগামের দ্বারাই ইন্দ্রিয়গণকে নিয়মিত ও সংযত করিতে হইবে। মন হইতে বুদ্ধি শ্রেষ্ঠ, অর্থাৎ অধিক ক্ষমতাশালী। সৎবুদ্ধির যুক্তি ও বিচারের দ্বারাই মনকে বুঝাইয়া ঘুরাইয়া সৎদিকে বা ভগবানের পথে আনিতে হইবে। এবং আত্মা মন ও বুদ্ধি হইতে শ্রেষ্ঠ অর্থাৎ অধিক ক্ষমতাশালী। আত্মার শক্তি দ্বারা :—

* * * সংস্তভ্যাত্মানমাত্মনা।

জহি শত্রুং মহাবাহো কামরূপং দুরাসদম্॥ (৩।৪৩)

মন (বুদ্ধি ও আত্মাকে আত্মার শক্তিদ্বারা) পরমাত্মায় সমাহৃত করিয়া স্থাপন ও নিশ্চল (অর্থাৎ তন্ময় বা বৃত্তিশূন্য) করতঃ হে মহাবাহো ! এই কামরূপ দুর্ণিবার শত্রুকে সংহার করিবে। ইহাই উপায়। এই উপায় দ্বারা মনের সকল স্বার্থ কামনা পাপ মলিনতাদি নষ্ট হইবে। (কিরূপ উপায় দ্বারা মন ও আত্মাকে পরমাত্মায় সমাহৃত করিয়া স্থাপন ও নিশ্চল বা তন্ময় করতঃ আত্মধ্যান বা যোগ করিতে হয়, তাহা সদ্‌গুরুর নিকট হইতে দীক্ষিত হইয়া সাধন ও যোগাদির প্রণালী জানিয়া যত্নের সহিত অভ্যাস করিতে হয়।)

ত্যাগ, ব্রহ্মচর্য্য, উৎকট ইচ্ছা ও ধারণা ধ্যান ও যোগাদি অভ্যাসে, আত্মার সুপ্ত-শক্তি উদ্বুদ্ধ হইবে ; এবং আত্মার শক্তি দ্বারা মনকে বাসনা চালিত হইতে না দিয়া, পরমাত্মায় অচল বা তন্ময় করিয়া, জপ-ধ্যান বা যোগাভ্যাসে সর্ব্বকামনা তৃষ্ণার নাশ হইয়া চিত্ত পবিত্র ও একাগ্র হইবে।

বৈরাগ্যাদির দ্বারা মনকে বাহিরের বিষয় ও বিষয় চিন্তা হইতে নিবৃত্ত ও ক্রমে নিস্পৃহ করিয়া, বিক্ষিপ্ত মনকে সমাহৃত করিয়া, ভগবানে একাগ্রযোগে স্থাপন ও নিশ্চল করতঃ ভক্তিতে পরিপূর্ণ ও তন্ময় হইয়া নামসাধনা, ধারণা ধ্যান ও উপাসনাদি নিয়মিত ভাবে অভ্যাস করিলে, মনে ভক্তির প্রবাহ বহিবে ও ইহাতে মনের সকল পাপও তৃষ্ণাদি দূর হইয়া যাইবে এবং মন নূতন ভাবে পবিত্রভাবে গড়িয়া উঠিবে। মনও সংযত ও আয়ত্ত হইবে। যত্নের সহিত এইরূপ সতত অভ্যাসে ভগবৎ কৃপা ও লাভ হয় ও মনের প্রচ্ছন্ন তৃষ্ণাদি, সমুদায় মলিনতাদি একেবারে মুছিয়া অপসারিত হইয়া যায়, মন বশীভূত ও পবিত্র হয়। এইজন্য এইরূপ ধারণা, ও ধ্যানাদির অভ্যাসের বিশেষ প্রয়োজন। ইহাই যোগ। এই সাধন না করিলে, মনের প্রচ্ছন্ন তৃষ্ণা ও পাপ যায় না।

Madam Blavatsky বলিয়াছেন,—"Mind is like a mirror, it gathers dusts while it reflects. It needs the gentle breeze of (spiritual) soul-wisdom to brush away the dust of our illusion. Seek, O, beginner, to blend thy mind and thy (spiritual) soul" (—The two paths). "The mind is to be watched over and dusted every-day, by blending thy mind with thy spirit." "Restrain by thy divine thy lower self." "Guard thou thy lower self, lest it soil the higher."

রামকৃষ্ণ পরমহংসদেবকে একদিন তাঁর গুরু তোতাপুরী বলিয়াছিলেন,—"রোজ যেমন ঘটী না মাজ্‌লে পরিষ্কার থাকেনা, সেইরূপ রোজ মনকে মাজার জন্য (আত্মসংস্থ হইয়া) সাধন চাই।" এইরূপ

রোজ আত্মার সহিত ঘর্ষণ দ্বারা মনকে মাজিতে হইবে, নামরূপী মাজন দ্বারা মাজিতে হইবে, তাহাতে ক্রমে চিত্তশুদ্ধ হইবে। এইরূপ সাধনা বা ঘর্ষণ অভ্যাস করিলে, যথাকালে সাধকের চিত্ত শুদ্ধ হইয়া তাঁর নিকট ব্রহ্মাগ্নি প্রকাশিত হইবেন। উত্তর গীতায় ভগবান্ বলিয়াছেনঃ—

"আত্মানমরণিং কৃত্বা প্রণবঞ্চোত্তরারণিম্।
ধ্যাননির্ম্মথনাভ্যাসাৎদেবং পশ্যেন্নিগূঢ়বৎ ॥ উঃ গীতা ১।২৪

যেমন অরণি কাষ্ঠদ্বয়ের পরস্পর ঘর্ষণে তদভ্যন্তরস্থ গুপ্ত অগ্নি প্রকাশ হয়, সেইরূপ যিনি আত্মাকে এক অরণি ও প্রণবযুক্ত নাম (বা ইষ্ট মন্ত্র) কে দ্বিতীয় অরণি করতঃ সর্ব্বদা ধ্যানরূপ মন্থন বা ঘর্ষণ অভ্যাস করেন, তিনিই নিগূঢ় ব্রহ্মাগ্নি দর্শন লাভ করেন। উঃ গীতা ১।২৪

এই জন্যই এই শম সাধনা, বা ধারণা, ধ্যানাদি যোগারূঢ় জ্ঞান-যোগিদের প্রধান অবলম্বন। (গীতা ৬।৩)

কিরূপে সাধনা, ধারণা, ধ্যান যোগাদি করিয়া চিত্তশুদ্ধিলাভ ও ব্রহ্মলাভ হয়, তাহা গীতার অভ্যাসযোগ নামক ষষ্ঠ অধ্যায়ে শ্রীভগবান্ বিবৃত করিয়াছেন। অভ্যাস-যোগের দ্বারা তিনি লভ্য।

"অভ্যাসযোগযুক্তেন চেতসা নান্যগামিনা।
পরমং পুরুষং দিব্যং যাতি পার্থানুচিন্তয়ন্ ॥" গীতা ৮।৮

"হে পার্থ! অনন্যগামী চিত্তে অভ্যাসযোগযুক্ত হইয়া জ্যোতির্ম্ময় পরম পুরুষকে চিন্তা (বা ধ্যান) করিলে, তাঁহাকে লাভ করা যায়।" (গীতা ৮।৮)

মনোযোগ ও অমনোযোগ হইতেই সব হয়। অনন্যগামী চিত্তে একাগ্র মনোযোগ সহ ধ্যানাভ্যাসে ব্রহ্মলাভ পর্য্যন্ত হইতে পারে। অপরা মায়িক বস্তুর সঙ্গ ও তৎপ্রতি মনোযোগের ফলে, তাহাদের উপর

আসক্তি ও কামনাদির বৃদ্ধি হয়; এবং বিষয়ানন্দ ও মায়িক বস্তুর প্রতি উদাসীনতা, উপেক্ষা, অমনোযোগ ও অসঙ্গ উপায় অবলম্বন করিলেই, তাহাদের প্রতি আসক্তি ও দ্বেষাকাঙ্ক্ষার বন্ধন শিথিল হয় ও ক্রমে লোপ পায়। অপরা মায়িক বিষয়ে, বিষয়ানন্দে, ও বিষয় তৃষ্ণায় উদাসীন ও সম্পূর্ণ অমনোযোগী হইয়া, পরা বস্তু বা পরমাত্মায় অনন্যগামী চিত্তে একাগ্র মনোযোগে ধারণা ধ্যানাদি অভ্যাসের দ্বারায় আসক্তি ও দ্বেষাকাঙ্ক্ষাদি প্রবৃত্তির ক্ষয় হয়, চিত্ত ক্রমে শান্ত ও পবিত্র হয় এবং এই অভ্যাসে ক্রমে ব্রহ্মলাভ পর্য্যন্ত হয়।

শ্রীশ্রীহংস মহারাজ আমাকে একদিন বলিলেন,—'মনত বাচ্চা হ্যায়, ওস্‌কা কুছ্ খেলনা দেনেই হোগা; ত কেয়া খেল্‌না দেনা? ত উচ্চ শ্রেণীকা খেলনা দেনাই আচ্ছা হ্যায়। আত্মধ্যান আত্ম-চিন্তন্‌কা খেল্‌না দেনাই সব্‌ছে আচ্ছা হ্যায়।' পরে বলিলেন,—'যে পুরুষ মোক্ষ লাভের ইচ্ছা করে, তাহার পক্ষে আত্মচিন্তা বা আত্ম-ধ্যান (বা তদভাবে অন্যকোনরূপ সৎসঙ্গ) হরবখত্ (সর্ব্বক্ষণের জন্য) করাই ঠিক, ইহাতেই ক্রমে মনের সকল দোষ, মলিনতা, মল্, বিক্ষেপ, অজ্ঞানতা সব নষ্ট হইয়া চিত্ত পবিত্র হইবে। এতেই সকল কুপ্রবৃত্তি, কুবাসনা, কুচিন্তাদি নষ্ট হইবে। বাসনা জয় হইলেই আমিত্বের ও নাশ হয় ও জীবের মুক্তি হয়। বিচার, অসঙ্গ ও এইরূপ সর্ব্বদা সৎসঙ্গ ও ধ্যান ধারণার অভ্যাস দ্বারা সকল বাসনাদি জয় হইয়া চিত্ত পবিত্র হইবে।' এইজন্য খুব নিষ্ঠা ও নিয়ম পূর্ব্বক আগ্রহের সহিত (রোখের সহিত) জপ-ধারণা ও ধ্যানের অভ্যাস চাই। ইহাকে ব্রহ্ম-অভ্যাসও বলে। 'যখন ইহাতে মন যথেষ্ট পবিত্র স্থির ও অচঞ্চল হইবে, তখন তাহাতে আত্মারূপ চন্দ্রমা প্রতিফলিত হইবে, ও পরাজ্ঞান লাভ হইবে।'

আমি আর একদিন তাঁহাকে জিজ্ঞাসা করিলাম,—"সন্তোষ লাভ

কিসে হয়? মন কি নির্ব্বাসনা হইলেই মনে ক্রমে সন্তোষ লাভ হয়? কিসে মনের সন্তোষ ও শান্তি হয়?”

শ্রীশ্রীহংসমহারাজ বলিলেন,—“সাংসারিক মানুষের চিত্তবৃত্তির প্রবাহ স্বভাবতঃই জন্মজন্মান্তর হইতে বিষয় ভোগের দিকে যাইতেছে। নদীর প্রবাহ যেদিকে স্বভাব-চালিত হইয়ে যাইতেছে, তাহাকে যদি অন্য দিকে প্রবাহিত করতে হয়, তবে শুধু বাঁধ বাঁধিলে যথেষ্ট হইবে না ; তাহাকে অন্য নূতন দিকে প্রবাহিত করিবার জন্য ঐ নূতন দিকে একটি খাদ বা খাল বানাইতে হইবে। নচেৎ নদীর জল ছাপাইয়া চারিদিকে ছড়াইয়া পড়িবে। সেইরূপ মনরূপ নদীতে নির্ব্বাসনা দ্বারা বাঁধ বাঁধিলে যথেষ্ট হয় না ; মনের প্রবাহ অন্য নূতন দিকে বহাইবার জন্য নূতন খাদ বা খাল বানাইতে হয়। পরমাত্মার দিকে বহিবার জন্য নূতন ভাবে খাল বানাইতে হয় ; নচেৎ মন বিনা আশ্রয়ে থাকিতে পারে না। বিষয় বাসনা ত্যাগ করিয়া ভোগে নির্ব্বাসনা হইলেও, মনের প্রবাহের জন্য যদি অন্য দিকে খাল বা পন্থা না পায়, তবে মন নূতন নূতন বাসনা বা কল্পনাকে আশ্রয় করিতে চেষ্টা করে।” হংস-মহারাজ মনকে অন্তর্মুখী করিয়া পরমাত্মায় স্থাপন পূর্ব্বক জপ ধারণা ও আত্ম-ধ্যানরূপ খাল তৈয়ারি করিতে উপদেশ দিলেন। ‘বৈরাগ্য দ্বারা ও সতত ব্রহ্ম-অভ্যাস দ্বারা (অর্থাৎ জপ ধারণা ধ্যানাদির অভ্যাস দ্বারা) এই নূতন খাল বানাইতে হইবে। যতই এই ধারণা বা ধ্যানের অভ্যাস বৃদ্ধি হইবে, ততই মন সহজে পরমাত্মার ধ্যানের দিকে যাইবে, ততই চিত্ত নিস্তরঙ্গ হইয়া মনের শান্তি সন্তোষ ও পবিত্রতা বৃদ্ধি হইবে। এইরূপে মন বৃত্তিশূন্য ও নিস্তরঙ্গ হইলে ব্রহ্মভ্যাস উপলব্ধি হইবে।’

হংস মহারাজ বলেন—‘মন বিষয় রসের স্পর্শে স্থূল ও চঞ্চল হয়। এইজন্য বিষয়-রস ত্যাগ না করিলে, মন সূক্ষ্ম, পবিত্র ও স্থির হয় না।

মন যত পবিত্র হয়, তত উহা সূক্ষ্ম হয়। মন অতি পবিত্র ও সূক্ষ্ম হইলে, সেই অতি সূক্ষ্ম মনের নিস্তরঙ্গাবস্থায় ব্রহ্মানুভূতির ক্ষমতা হয়। মনের চঞ্চলাবস্থায় সুখ বা শান্তি তাদৃশ উপলব্ধি করিতে পারে না। মনের চাঞ্চল্য ও বিক্ষেপ অবস্থায় কোন বিষয়ই ভালরূপ উপলব্ধি করিতে পারে না।' (এইজন্য তৃষ্ণার তাড়নে মন চঞ্চল হইলে, মন উত্তেজিত হয় মাত্র, মন তখন তাদৃশ সুখ উপলব্ধি করিতে পারে না; তখন সামান্য সুখাভাস পায় মাত্র।) 'মন নিস্তরঙ্গ হইলেই ভালরূপ উপলব্ধি করিবার ক্ষমতা হয় ও তখন প্রকৃত সুখ ও শান্তি লাভ করে। পবিত্র সূক্ষ্ম মন নিস্তরঙ্গাবস্থায় একাগ্র মনোযোগের দ্বারা ব্রহ্মোপলব্ধি করিতে সমর্থ হয়।' এইজন্য মনকে পবিত্র সূক্ষ্ম নিস্তরঙ্গ ও ব্রহ্মে একাগ্র করা প্রয়োজন। ইহারই জন্য সাধনা ও ব্রহ্ম-অভ্যাসাদির আবশ্যক।

তিনি বলেন—"সতত ব্রহ্ম-অভ্যাস্‌ছে মল্‌ বিক্ষেপ কো নাশ।
জ্ঞান দৃঢ় নির্ব্বাসনা জীবন মুক্তি প্রতিভাস॥"

সতত ব্রহ্ম-অভ্যাস দ্বারা, অর্থাৎ জপ ধারণা ধ্যানাদির অভ্যাস দ্বারা মনের মল্‌ ও বিক্ষেপের অর্থাৎ মনের সকল প্রকার মলিনতা ও চঞ্চলতার নাশ হয়, মন নির্ব্বাসনা বা নিস্পৃহ (ও পবিত্র) হয় ও অজ্ঞানতার আবরণ দূর হইয়া দৃঢ়ভাবে পরাজ্ঞান লাভ হয় ও জীবন-মুক্তি অবস্থার অনুভূতি হয়। তীব্র বৈরাগ্য দ্বারা ও জপ ধ্যানের বিশেষ অভ্যাস দ্বারায় চিত্তের পবিত্রতা লাভ ও ব্রহ্মলাভ হইবে।

তিনি বলিলেন:—"আত্মা চন্দ্রমা স্বরূপ, মন জল স্বরূপ ও তৃষ্ণা বায়ুতুল্য সতত মনকে চঞ্চল করিতেছে। মন চঞ্চল হইলে, মনে শান্তি ও প্রকৃত সুখ উপলব্ধি হয় না। যখন তীব্র বৈরাগ্য দ্বারা সর্ব্ববিধ তৃষ্ণা ও চিন্তাকে দূর করা যাইবে, এবং ব্রহ্ম-অভ্যাস বা ধারণা ধ্যান অভ্যাস দ্বারা মনকে শান্ত নিস্তরঙ্গ ও ব্রহ্মে একাগ্র করিতে পারা যাইবে, তখন

মনে পূর্ণ শান্তিলাভ ও প্রকৃত সুখ উপলব্ধি হইবে। এইরূপ খুব ব্রহ্ম-অভ্যাসে চিত্ত নির্ম্মলও স্থির হইলে, তখন নিস্তরঙ্গ চিত্তরূপ-হ্রদে আত্মারূপ চন্দ্রমা প্রতিফলিত বা প্রকাশিত হইয়া সকল অজ্ঞানতা দূর করিবেন।" তখন ব্রহ্ম দর্শন লাভ বা ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হইবে।

(৩) বিচার ও তপস্যা

বিচার। এখানে বিচার মানে বিবেকযুক্ত সদ্বিচারের সাহায্যে মনে বৈরাগ্য আনয়ন করিয়া বৈরাগ্য অবলম্বন। শ্রীভগবান গীতার পঞ্চদশ অধ্যায়ের প্রথমে উপদেশ দিয়াছেন যে, অসঙ্গ ও শরণাগত ভক্তি দ্বারা সংসারের যাবতীয় মায়িক বস্তুর প্রতি আসক্তি কামনা ও দ্বেষাদির বন্ধন ছেদন করা যাইবে। (১৫॥৩।৪) অসঙ্গ মানে—তীব্র বৈরাগ্য ও বিষয়াদির সঙ্গ ও চিন্তা না করা, অর্থাৎ শম, দম প্রত্যাহারাদি অবলম্বন করিয়া বিষয়ের সহিত কোনরূপ সঙ্গ না করা। গীতার চতুর্দ্দশ অধ্যায়েও তিনি বলিয়াছেন—উদাসীনতা (বা বৈরাগ্য) ও ভক্তি দ্বারা রজতমোর মায়া অতিক্রম করা যায়। গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়েও তিনি বলিয়াছেন—বৈরাগ্যও অভ্যাসের দ্বারাই মত্ত চঞ্চল মনকে আয়ত্ত বশীভূত ও স্থির করা যায়। বুদ্ধদেবও বলিয়াছেন—উপেক্ষা ধ্যান ও করুণা মৈত্রী ও মুদিতা ধ্যান দ্বারা সাংসারিক আসক্তি তৃষ্ণা ও আমিত্বের বন্ধন অতিক্রম করা যায়। উপেক্ষা মানেই তীব্র বৈরাগ্য (বা উদাসীনতা)। অতএব (১) তীব্র বৈরাগ্য, (২) সঙ্গ না করা, এবং (৩) গাঢ় ভক্তি, করুণা, মৈত্রী প্রভৃতি সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ মনে সদা আনিয়াই সাংসারিক রজস্তমোর মায়া ও মলিনতা (আমিত্ব তৃষ্ণা আসক্তি-আদি) অতিক্রম করিয়া চিত্ত পবিত্র করিতে হইবে। তীব্র উদাসীনতা বা বৈরাগ্য ভাব মনে সদা পোষণ দ্বারা এবং অসঙ্গ ও অমনোযোগের দ্বারাই মায়িক বস্তুর প্রতি আসক্তি ও

১৬

তৃষ্ণাদির বন্ধন ও দ্বেষের বন্ধন শিথিল হইয়া যায় এবং এই মায়িক স্থূল বাহ্য জগতের প্রভাব আমাদের উপরে কমিয়া যায়। বিষয় তৃষ্ণা ও বিষয়ানন্দে তীব্র উদাসীনতা (বা উপেক্ষা,) অমনোযোগ ও বিষয়াদির কোনরূপ সঙ্গ ও চিন্তা না করা উপায়ে, এবং সদা সৎসঙ্গ ও জপধ্যানাদি অবলম্বন অভ্যাসে, মনে সদা উচ্চ (সাত্ত্বিক) ভাবের প্রবাহ আনিয়া, তাহাতেই মনকে তন্ময় ও পূর্ণ রাখিলে, মনের সকল দোষ ও মলিনতা অপসারিত হইবে, মন আর নিম্নগামী হইবে না ও চিত্ত পবিত্র হইবে।

স্থূল মায়িক বস্তুর প্রতি মোহ হইতে মুক্ত হওয়ার নামই মুক্তি। বিচার, অসঙ্গও অভ্যাসের সাহায্যেই স্থূল মায়িক বিষয়ে আসক্তি ও কামনার মোহ কাটিবে। বিচার মানে বিবেকযুক্ত সদ্বিচার ও বিচার মানে বস্তু-বিচার। কল্পনা দ্বারাই বিষয় সুখ মনোমুগ্ধকারী বলিয়া মনে হয়। কল্পনা ত্যাগ করিয়া সম্যক্‌দৃষ্টি ও বিবেকযুক্ত বিচার পূর্ব্বক দেখিলেই আমরা ক্রমে বিষয়ভোগে বিবিধ দোষ দর্শনে সমর্থ হইব ; বিষয়ানন্দ যে তুচ্ছ, ক্ষণস্থায়ী ও মরীচিকাতুল্য, পরিণামে বিবিধ দুঃখ আনয়ন করে, আর মানুষকে যথেষ্ট তৃপ্তি দিতেও পারে না, তাহা বুঝিতে সমর্থ হইব। বুদ্ধদেবের মতে—মায়িক বিষয়-ভোগে আসক্তি ও তৃষ্ণাই সংসারের সকল দুঃখের মূল কারণ ও ইহারাই আমাদিগকে আসক্তি ও কর্ম্ম-বন্ধনে আবদ্ধ করিয়া পৃথিবীতে পুনরায় আনয়ন করে ও তার ফলে সংসারে বহু দুঃখ পাইতে হয়, ইহা সতত স্মরণ রাখিতে হইবে। ইহাই বুদ্ধদেবের দ্বিতীয় আর্য্য-সত্য। বিচারাদির সাহায্যে এইরূপ অশেষ দোষ দর্শনে সমর্থ হইলে, তখন মায়িক বিষয়ে ও বিষয়ানন্দে, আসক্তি ও তৃষ্ণার পরিবর্ত্তে মনে সংশয় ও বৈরাগ্য উদয় হইবে। আমরা ক্রমে বুঝিব যে, এই স্থূল মায়িক বস্তুর ভোগের প্রতি আসক্তি ও তৃষ্ণার মোহ বশতই আমরা সংসারে

বহু ধাক্কা খাইতেছি ও এইজন্যই আমাদের সংসারে পুনরাগমন করিতে হয় এবং ইহার জন্যই আমরা তেমন ভাবে আধ্যাত্মিক উন্নতি করিয়া আমাদের অন্তরের দেবভাবকে জাগ্রত করিতে পারিতেছি না। সম্যক্ দৃষ্টি ও বিচারের সাহায্যে যতই আমরা ইহা অধিক বুঝিব, ততই মনে উহাতে তীব্র বৈরাগ্য হইবে। এইরূপ সদা সম্যক্ দৃষ্টি ও বিবেকযুক্ত বিচার-পরায়ণ হইয়া চলিলে, মনে বৈরাগ্য ভাবের বৃদ্ধি হইবে এবং তখন সদা মনে বৈরাগ্য ভাব পোষণ দ্বারায়, ক্রমে স্থূল-মায়িক বস্তুর প্রতি আসক্তি তৃষ্ণাদির মোহ হইতে মুক্ত হইতে পারিব। তখন মনকে ঘুরাইয়া উচ্চদিকে বা ভগবানের দিকে দিতে পারিব এবং তখন অসঙ্গ উপায় দ্বারা ও জপ-ধ্যান যোগাদির অভ্যাস দ্বারা বাসনা জয় করিতে সমর্থ হইব।

বিচার সম্বন্ধে এই গ্রন্থের প্রথম খণ্ডেও বিস্তারিত ভাবে বলা হইয়াছে। বিচারের সাহায্যেই মনে বৈরাগ্য আনিতে হইবে।

মহাত্মা বিবেকানন্দ বলিয়াছেন—'বৈরাগ্য না হ'লে, বাসনার দাসত্ব ত্যাগ না হ'লে, ব্রহ্মার কোটিকল্পেও জীবের মুক্তি নাই।' 'এ না হ'লে জানবি, তার নোঙ্গর ফেলে দাঁড় টানার মত হচ্ছে।' 'কাম-কাঞ্চনে আসক্তি না গেলে, ঈশ্বরে মন যায় না; তা গেরস্তই হোক, আর সন্ন্যাসই হোক, ঐ দুই বস্তুতে যতক্ষণ মন আছে, ততক্ষণ ঠিক ঠিক অনুরাগ, নিষ্ঠা বা শ্রদ্ধা কখনই আসিবে না।' 'ত্যাগ ভিন্ন ঈশ্বর লাভ হবে না।' 'ত্যাগেনৈকেন অমৃতত্বমানশু।' 'সর্ব্বং বস্তু ভয়ান্বিতং ভূবি নৃণাং বৈরাগ্যমেবাভয়ং'। 'ত্যাগ ভিন্ন মুক্তি নাই, ত্যাগ ভিন্ন পরা-ভক্তি লাভ হয় না। ত্যাগ, ত্যাগ, নান্যপন্থা বিদ্যতেঽয়নায়।' কামনার আবরণ দ্বারা আত্ম বা আত্ম-জ্ঞান আবৃত আছে। (গীতা ৩।৩৯।) আমিত্ব ও তৃষ্ণার ত্যাগেই (কামনার কোষ ও মনময় কোষাদি আবরণ

ক্ষয় হইয়া) আত্মার স্ব-ভাবের প্রকাশ হয়। এই জন্য স্বার্থ-কামনা, ষড়রিপুআদি সব, তীব্র বৈরাগ্য, অসঙ্গ ও অভ্যাসাদি উপায় অবলম্বনে ত্যাগ চাই। এই সব বৃত্তি আদি সম্পূর্ণ ত্যাগে আত্মার মুক্তি হয়, তখন আত্মার স্ব-ভাব প্রকাশিত হয়। এই জন্যই প্রকৃত বৈরাগ্য লাভের আবশ্যক। প্রধানতঃ বৈরাগ্যের সাহায্যেই ত্যাগ হইবে। বিবেকানন্দ বলিয়াছেন—'বৈরাগ্য এলেই হ'য়ে গেল, (তখন) জন্ম মৃত্যু প্রহেলিকার পারে যাবার আর দেরী হয় না।' 'ত্যাগ বা সন্ন্যাস গ্রহণ ভিন্ন আত্ম-জ্ঞান লাভ হইতে পারে না এবং বহুজনহিতকর বহুজন-সুখকর কোন বড় কার্য্যের অনুষ্ঠানে সিদ্ধি লাভও হইতে পারে না।' 'সর্ব্বদা মনে রাখিস্ ত্যাগই হচ্ছে মূলমন্ত্র। এ মন্ত্রে দীক্ষিত না হ'লে ব্রহ্মাদিরও মুক্তি নাই।' 'আত্ম-জ্ঞান লাভই পরম সাধন।' 'পরহিতায় সর্ব্বস্ব অর্পণ এরই নাম সন্ন্যাস।' "বুঝে ত দেখছিস্ সবই ক্ষণিক; —'নলিনীদলগতজলমতিতরলং তৎবৎ জীবন-মতিশয় চপলং।' অতএব যদি আত্মজ্ঞান লাভ করিতে উৎসাহ হয়ে থাকে, তবে আর কালবিলম্ব করিস্ নে। এখনই অগ্রসর হ।" ত্যাগ মন্ত্র গ্রহণ করে' অগ্রসর হ। 'উত্তিষ্ঠত জাগ্রত প্রাপ্য বরান্নিবোধত।'

* * * *

শ্রীশ্রীহংস মহারাজ আমাদিগকে একদিন বলিয়াছিলেন ঃ—'তপস্যা হচ্ছে মন্‌কি ব্যাপার।' 'মন্‌কো সঙ্কল্প প্রবৃত্তি রোখ্‌না—এহি তপস্যা'; 'তপস্যা মানে দমন; মনের যত অশুদ্ধ ও মন্দ প্রবৃত্তি, বাসনা, সঙ্কল্প, চিন্তা ও ইন্দ্রিয়াদি দমন পূর্ব্বক চিত্তশুদ্ধির জন্য যে দৃঢ় প্রযত্ন, তাহাকেই বলে—তপস্যা। ইহার জন্য মনের উপর সদা সর্ব্বদা সতর্ক ও কড়া দৃষ্টি বা প্রহরা রাখা প্রয়োজন। যদি কোন অশুদ্ধ ভাব মনে উদয় হয়, তবে (উহার মনন করিতে আদৌ না দিয়া) তৎক্ষণাৎ (উৎপন্ন

মাত্রই) উহা তাড়ান বিধেয়। কুভাব মনে উদয় মাত্রই বিচারের দ্বারা উহার পরিণাম ফল কি চিন্তা করিয়া, তৎক্ষণাৎ উহাকে দাবাইয়া দিতে হইবে, নষ্ট করিয়া দিতে হইবে। অতি প্রথমাবস্থাতেই উহাকে নষ্ট করিয়া দিতে হইবে, মন হইতে হটাইতে হইবে, ঐ অবস্থাতেই উহা দমন ও সহজ-সাধ্য। কারণ কুভাব মনে কিছু কাল থাকিলেই, উহার বিস্তৃতি হয় ও মন তখন ঐ ভাবে রঙ্গাইয়া যাইতে পারে। তখন উহা তাড়ান কঠিন হয়। এইজন্য উহার অতি প্রথমাবস্থায় বিচারের সাহায্যে মনকে অন্য দিকে দিয়া, তৎক্ষণাৎ অশুদ্ধ ভাব মন হইতে হটাইতে হইবে।' মনের স্বভাবই এই যে, এক সঙ্গে দুইটী বিষয় লইয়া থাকিতে পারে না। এইজন্য মনকে সর্ব্বদা কোনরূপ সৎসঙ্গে (বা উচ্চ ভাবে) নিযুক্ত করিতে পারিলে, বা মনকে অন্য দিকে দিতে পারিলে, (বা কোন প্রিয়তর কার্য্যে ব্যাপৃত করিতে পারিলে,) আপনা হইতেই মনের কুভাব সরিয়া যায়।

সাধুবাবা আর একদিন বলিলেন—'মন্‌কি ব্যাপার রোখ্‌নাই তপস্যা। মন যাহা চাহে, তাহা মনকে করিতে দিবে না। মনকে তোমার মুনিব বা প্রভু হইতে দিবে না। মনের দ্বারা চালিত হইবে না। (সৎবুদ্ধিকে সারথি করিয়া, তাহা দ্বারাই চালিত হইবে ও মনকে লাগামের মত ব্যবহার করিবে।) মনকে নিজের ইচ্ছামত চলিতে দিলে, মন তোমাকে লইয়া গর্ত্তের ভিতর ফেলিয়া হরিহর করিয়া দিবে। অতএব মনরূপী পিশাচকে তোমার প্রভু না বানাইয়া তোমার চাকর বা manager বানাও। মনের উপর সদা সতর্ক ও কড়া দৃষ্টি রাখিবে ও সদা অঙ্কুশ রাখিবে। মনকে তার ইচ্ছামত চলিতে আদৌ না দিয়া, (মনকে কুবাসনা আসক্তি দ্বারা আদৌ চলিতে না দিয়া,) তাহাকে দৃঢ় ইচ্ছাশক্তি দ্বারা সম্পূর্ণ আয়ত্তে রাখিবে·

ও মনকে আত্মায় একাগ্র করার সদা অভ্যাস করিবে। এই অভ্যাস বাড়াইবে। এইরূপ সতত ব্রহ্ম-অভ্যাসে মন আয়ত্ব হইবে। মনে কোন অশুদ্ধ প্রেরণা, বাসনা, কল্পনা আসিলে, তাকে অতি প্রথমাবস্থায় (চিন্তারূপে পরিণত হওয়ার পূর্ব্বেই,) উহা উৎপন্ন মাত্রেই বিচারাদির সাহায্যে ও ইচ্ছাশক্তি দ্বারা উহাকে হটাইবে ও মনকে তখনই অন্য দিকে ফিরাইবে। মনে উহা ভাল ভাবে জাগিতেই দিবে না। মনকে আয়ত্ত করিতেই হইবে। মনকে আয়ত্ত করাই তপস্যা। আয়ত্ত করিতে পারিলেই কার্য্যসিদ্ধি। বিচার, অসঙ্গ ও অভ্যাসেই মন আয়ত্ত হইবে। মনের যাবতীয় অশুভ বা মন্দ ভাব ও বৃত্তি একবারে ত্যাগ করিবে ও মনের শুভ বৃত্তিগুলিই রাখিবে। মনকে চাকর বানাইতে পারিলে, মনের দ্বারা যে কাজ করিতে চাহিবে, তাহা সে করিয়া দিবে।'

সাধুবাবা (শ্রীশ্রীহংস মহারাজ) বলেন ঃ—'মন দমনের দুইটী উপায় ঃ—(১) এক হট্‌সে (অর্থাৎ ইচ্ছাশক্তি দ্বারা,) (২) দ্বিতীয় প্রেম্‌সে মনকে বুঝাইয়া, অর্থাৎ বিচার বৈরাগ্য দ্বারা। এই দ্বিতীয় উপায় দ্বারাই ফল অধিক ভাল হয় ও স্থায়ী হয়; কারণ বিচারের দ্বারা মনকে বুঝাইয়া কার্য্য করিলে, উহার ফল স্থায়ী হয়। উচ্ছৃঙ্খল মনকে সহজে বা হট্‌সে (অর্থাৎ জোর করিয়া) ভালরূপ আয়ত্ত করা যায় না; কিন্তু তাহাকে বিচারের দ্বারা বুঝাইয়া ঘুরাইতে পারা যাইবে।' সাধুবাবা বলেন ঃ—'কার্য্যকা আদ্ বিচার ভালি।' অর্থাৎ প্রতি কার্য্যের আদিতে বা প্রথমেই তার পরিণামফল চিন্তা বা বিচার করিয়া, তবে সেই কার্য্যে প্রবৃত্ত হইবে। মনে কোন প্রবৃত্তি, সংকল্প, চিন্তা, বা প্রেরণা উপস্থিত হইলেই, তাহার পরিণাম কি হইবে, তাহা অগ্রেই বিচার করিয়া দেখিতে হইবে। বিচারে যদি দোষ দেখা

যায়, তবে গোড়াতেই তাহা ত্যাগ করিতে হইবে, মনে উহার বিস্তৃতি হইতে আদৌ দেওয়া হইবে না।'

'বিচার মানে বস্তু-বিচার। যে যে বস্তুর প্রতি মনের আসক্তি ও কামনা থাকে, সেই সেই বস্তু বিচারে সকল প্রকার বিষয়ানন্দের অসারতা, ক্ষণস্থায়ীতা ও পরিণামে যে বিষ ভোজনের ন্যায় দুঃখ আনয়ন করে তাহা উপলব্ধি হইবে, তখন আসক্তির পরিবর্ত্তে উহাতে বৈরাগ্য আসিবে, তখন মনকে ঘুরাইবে।' তিনি বলেন— 'বিচার, অসঙ্গ ও অভ্যাস দ্বারাই মনের সব কুপ্রবৃত্তি আদির দমন, তৃষ্ণার ক্ষয় ও মনের পূর্ণ আয়ত্ত হইবে। অভ্যাস মানে সর্ব্বদার জন্য কোনরূপ সৎসঙ্গ ও জপধ্যানাদির অভ্যাস দ্বারায় উচ্চ (সাত্ত্বিক) ভাবে মনকে সদা পূর্ণ করিয়া রাখা; (এবং সদ্‌গুণের অনুশীলন ও অভ্যাস।) এইরূপ অভ্যাস ও তীব্র বৈরাগ্যের সাহায্যেই মন সংযত ও আয়ত্ত হইবে।' তিনি বলেন—'প্রবৃত্তি বা তৃষ্ণা ও আসক্তির ফল দুঃখ ও বন্ধন; এবং নিবৃত্তির ফল সন্তোষ, শান্তি ও মুক্তি। প্রবৃত্তি ও নিবৃত্তি—যেত্না বাড়ায়েগা ওত্নাই বাড়্ যাগা। বস্তু-বিচারের সাহায্যেই মনে ক্রমশঃ বৈরাগ্য আসিবে। বৈরাগ্য হইতে নির্ব্বাসনা, নির্ব্বাসনা হইতে নিবৃত্তি এবং নিবৃত্তি হইতে সন্তোষ ও সন্তোষ হইতে শান্তি লাভ হয়।

কি উপায় অবলম্বনে কামনা ও দ্বেষ এই দুই বৃত্তি জয় হয় প্রশ্ন করায়, সাধুবাবা বলিলেন—"মায়িক বস্তুর সঙ্গ (ও তার স্মরণ মননে) কামনা যাইবে না, এরূপ সঙ্গ ত্যাগ চাই। মায়িক বস্তু সম্বন্ধে তীব্র বৈরাগ্য ও অসঙ্গ উপায় অবলম্বন, অল্পে সন্তোষ অভ্যাস ও সতত ব্রহ্ম-অভ্যাসে কামনা আসক্তি জয় হইবে।'

শ্রীশ্রী বাবা বলিলেন—'দ্বেষ ও ক্রোধ কতকটা একই; ইহা চার প্রকার:—(১) প্রথম প্রকার জলের উপর লাঠির দাগের মত, ইহা

কোন কারণে উৎপন্ন হইলেও তখনই মিলায়। সাধু পুরুষদের এইরূপ ক্রোধ হয়। (২) দ্বিতীয় প্রকার—ইহা বালির উপরে লাঠি দিয়া দাগের মত। ইহা কোন কারণে উৎপন্ন হইলে, বড় জোর একদিন থাকে। বায়ু চলিলেই (অর্থাৎ অল্প কারণেই) ইহা মিলাইয়া যায়। এরূপ ক্রোধ দ্বেষ দোষের নহে। (৩) তৃতীয় প্রকার—ইহা পাথরের উপর লোহা দিয়া দাগ কাটার ন্যায়। ইহা যত দিন পাথর থাকিবে, তত দিন থাকিবে। অর্থাৎ জীবনব্যাপী থাকিবে। ইহা নিকৃষ্ট প্রকারের; ইহা অবশ্য ত্যাজ্য। (৪) চতুর্থ বা অতি অধম প্রকারের—ইহা লোহার উপর লোহা দিয়া দাগ কাটার ন্যায়। লোহা ভাঙ্গিয়া গেলেও এদাগ যায় না। জীবন ত্যাগ হইলেও ইহা পরকালে ও পর জীবন পর্য্যন্তও থাকে। এইরূপ ক্রোধ ও দ্বেষ কখনও মনে স্থান দিবে না।

বাবা বলিলেন—'প্রবল উপেক্ষা ও অসঙ্গ উপায়ে ও প্রেমের দ্বারা ক্রোধ দ্বেষ জয় হয়। নিজের ক্রোধ দ্বেষ জয় হইলেও তোমার প্রতি অপরের ক্রোধ দ্বেষ না যাইতেও পারে। এই জন্য নিজে, মনে ক্রোধ বিদ্বেষ শূন্য হইলেও, বাহিরে প্রভাব রক্ষার জন্য প্রয়োজন মত ফোঁস ফোঁস করা চাই। তা না হইলে, তোমাকে তাহারা নিতান্ত সরল, অহিংস ও নিরীহ মনে করিয়া অনিষ্ট করিতে পারে। তুমি দ্বেষশূন্য ও অহিংস হইলেও শত্রু তোমাকে ছাড়িবে না। 'শৌর্য্যং শত্রু জনে।' ভাল ব্যক্তির প্রতিই ক্ষমাবলম্বন করিবে, কিন্তু শঠ শত্রুকে ক্ষমা করিলে, ঠকিবে; সে উহা তোমার দুর্ব্বলতা, নিবীর্য্যতা বা ভীরুতা মনে করিয়া, তোমার উপর অত্যাচার করিবে। তাই শত্রু জনে শৌর্য্য চাই। তোমার সাহস, শৌর্য্য ও দৃঢ়তা দেখাইয়া শত্রুর মনে ভয় জন্মাইতে পারিলে, সে তখন আপস করিবে। বিনা ভয়ছে প্রীতি নেহি হোতা। অতএব বাহিরের প্রভাব:রক্ষার জন্য সৎসাহস ও শৌর্য্য চাই।

সাধুবাবা আর একদিন বলিলেন—'জ্ঞানের সূক্ষ্ম অবস্থাকে সংস্কার বলে। যে যে বিষয় জ্ঞান হইয়াছে, তার সূক্ষ্মাবস্থা সংস্কার বা ধারণা-রূপে বীজাকারে আমাদের মনে থাকে। সুবিধা সুযোগ পাইলেই সেই সংস্কার-রূপী বীজ হইতে কামনা সংকল্পাদি উৎপন্ন হয়। অশুভ সংস্কার হইতে অশুভ কামনাদি ও শুভ সংস্কার হইতে শুভ কামনাদি উৎপন্ন হয়। ঈশ্বর চিন্তন্, নাম-সমীরণ, সৎসঙ্গাদি দ্বারা সাত্ত্বিক বৃত্তির প্রবাহ মনে সদা বহাইতে পারিলে, মনের অশুদ্ধ বাসনা সংস্কারাদির ক্ষয় হয়। শুদ্ধ সংস্কারের দ্বারা অশুদ্ধ সংস্কার যায়।" "ধর্ম্মলাভের প্রধান দুই উপায়ঃ—(১) নিষ্কাম কর্ম্মযোগ বা সর্ব্ব কর্ম্মই ব্রহ্মে অর্পণ, (২) ও ঈশ্বর চিন্তন্ ও তাঁর নাম-সমীরণ (জপধ্যান, আরাধনাদি।) ঈশ্বর আরাধনা বীজ হইতে উপজে তত্ত্ববোধ—জীব ও ঈশ্বরে একতাবোধ।"

সাধুবাবা একদিন বলিলেন—'এই সংসাররূপ অরণ্যে বিচরণকারী মানব পথিককে, সত্ত্ব রজো ও তমো তিন ডাকাইতে আক্রমণ করে। এই তিনের হাত হইতে উদ্ধার লাভ করিতে হইলে, প্রথমে সত্ত্ব ও রজো এই দুই গুণের আশ্রয় লইয়া, এই দুইএর সাহায্যে তমোকে তাড়াইবে। সুধু সত্ত্ব, কি সুধু রজোর সাহায্যে তমোকে তাড়াইতে (সহজে) পারিবে না। সত্ত্ব ও রজো এই দুই গুণের সাহায্যে, অর্থাৎ এই দুই গুণের বিশেষ বৃদ্ধি করিয়া, প্রথমে তমোভাবকে তাড়াইবে; তৎপর তমো গেলে, তখন সুধু সত্ত্বের আশ্রয় লইয়া অর্থাৎ সত্ত্বভাব খুব বৃদ্ধি করিয়া, তৎসাহায্যে রজোকে তাড়াইবে। তৎপর নিত্য সত্ত্বস্থ হইযা সত্ত্বের সাহায্যে ও ব্রহ্মদর্শনী সৎবুদ্ধির সাহায্যে আত্মার স্ব-রূপ উপলব্ধি করিতে পারিলে, আত্মজ্ঞান লাভ করিতে পারিলে, তখন আর সত্ত্বেরও প্রয়োজন নাই।

সাধুবাবা বলেন—'মোক্ষলাভ করিতে হইলে—এই চারিটী অবলম্বন

করিয়া চলিতে হইবে—সৎসঙ্গতি, দান্তি, (অর্থাৎ শম দম,) বিচার, তোষ (অর্থাৎ সন্তোষ)। ইহারাই মোক্ষমার্গের দরজার চার দ্বারপাল স্বরূপ। এই চারটীর মধ্যে একটীও আয়ত্ত করিতে পারিলে, ঐ একটীর সাহায্যে অপর তিনটীও আয়ত্ত হইবে ও তখন ঐ চার দ্বারপাল আয়ত্ত হওয়ায়, অনায়াসে মোক্ষমার্গে প্রবেশ করিয়া অগ্রসর হইতে পারিবে।'

ঐ সাধু মহারাজ প্রায়ই বলেন :—

জাগ্, জাগ্, নর জাগ তু, তব্ না স্বপন কি সঙ্গ্।
শুদ্ধ সনাতন রূপমে চড়ে না দুজ রং ॥'

অর্থাৎ হে নর, তুমি মোহনিদ্রা হইতে জাগ্রত হও। তোমার স্বপ্নতুল্য অচিরস্থায়ী মায়িক বস্তুর সঙ্গ করা ও তৎপ্রতি আসক্তির মোহ শোভা পায় না। তুমি শুদ্ধ সনাতন স্বরূপ আত্মা, (তুমি পরমাত্মার অংশ, তিনি অসঙ্গ ও মায়ারহিত,) অতএব তোমারও দোস্‌রা রং নাই, অর্থাৎ মায়িক বস্তুর মোহে বা রঙ্গে রঙ্গাইয়া গেলে তোমার চলিবে না। অতএব তুচ্ছ স্বপ্নতুল্য অচিরস্থায়ী মায়িক বস্তুর প্রতি আসক্তি ও তৃষ্ণার মোহ ত্যাগ করিয়া, তুমি মোহনিদ্রা হইতে জাগ্রত হও; তুমি তোমার (আসক্তি ও কামনার মোহের বন্ধন ত্যাগ করিয়া) নিজ সনাতন স্ব-রূপ ভাবে জাগ্রত হও।

সাধু বাবা একদিন বলিলেন :—'সঙ্কল্প, কল্পনা, বাসনা, তৃষ্ণা, ইচ্ছা, আসক্তি, প্রবৃত্তি, এসব কতকটা একই। এ সব বাহ্য-বৃত্তি, এর পরিণাম ফল দুঃখ। এ সব ত্যাগ চাই। আসক্তি হইতেই ইচ্ছা, কামনা ও কল্পনাদির উদ্ভব হয়। আসক্তি ত্যাগ হইলেই ইচ্ছারও লোপ হয়, ভোগচিন্তাও যায়, শোকও দূর হয়। বস্তু-বিচারের সাহায্য বিষয়ে দোষ দর্শনে সমর্থ হইলে, বিষয়ে আসক্তি ও তৃষ্ণার পরিবর্ত্তে বৈরাগ্য

আসিবে। সর্ব্ব ইচ্ছা ও কামনাদি ত্যাগ হইলে, ক্রোধও দূর হয় ও সন্তোষ লাভ হয়। সন্তোষ হইতে শান্তি লাভ হয়। আসক্তি, বাসনা, ইচ্ছা, সব ত্যাগ চাই।' 'সংসারীরা সকল সঙ্গত কর্ম্মই কর্ত্তব্যবোধে কর্ত্তে পারে, কিন্তু আসক্তি, বাসনা, ত্যাগ করে'। 'আশা, আসক্তি, কামনা, কল্পনা, চিন্তাদি বাহ্য-বৃত্তিকে যোগীগণ মনে স্থান দেন না।'

তিনি বলেন—মায়িক বাহ্য-বস্তু ও বাহ্য-বৃত্তি হইতে প্রকৃত সুখ লাভ হয় না। মনকে অন্তর্মুখ কর ও পরমাত্মায় একাগ্র করার অভ্যাস কর, তাহাতেই বাসনার হ্রাস হইবে ও সুখ ও শান্তি লাভ হইবে। তিনি বলেন ঃ—

'অন্তর্মুখ বৃত্তি বিনা, হোয় ন অন্তস্সুখ।
বাহ্য বৃত্তিছে যাত নহি, অন্তর্ মন্‌কো দুখ॥'

সাধুবাবা একদিন আমাদিগকে বিশেষ করিয়া বলিলেন ঃ—'মায়িক বস্তু হইতে প্রকৃত পক্ষে কোন সুখ হয় না। আত্মাই প্রকৃত সুখের আধার, উৎস ও আনন্দ স্বরূপ হয়। মনকে কোনরূপে একাগ্র করিতে পারিলেই, আত্মার এই অন্তরস্থ সুখের অনুভূতি হয়। মায়িক বস্তু কিছু পাইলে ও তখন ইহা অনুকূল বোধ হইলে, অল্পক্ষণের জন্য ইচ্ছার অভাব হয়; এবং ইচ্ছা, বাসনার অভাব হইলেই, মন তখন অনেকটা (ঐ বস্তুতে) একাগ্র হয়। তার ফলে সুখানুভূতি হয়। মন কোন কারণে বিক্ষিপ্ত বা চঞ্চল হইলে, তাহার সুখানুভূতির বা রসাস্বাদনের ক্ষমতা থাকে না। মন নিস্তরঙ্গ স্থির ও একাগ্র হইলে, তখন আত্মার অন্তরস্থ সুখের অনুভূতি হয়। (অধিক বাসনা ইচ্ছাদি দ্বারা মন তরঙ্গায়িত উত্তেজিত ও চঞ্চল হইলে, মনের তাদৃশ সুখোপলব্ধির ক্ষমতা থাকে না। এই জন্যই বিষয়ানন্দে যথেষ্ট তৃপ্তি লাভ হয় না।) আসক্তি, বাসনা ও ইচ্ছাদি

সম্পূর্ণ ত্যাগ হইলে, মন তখন স্থির বা নিস্তরঙ্গ হয় ও সহজে একাগ্র হয়, তখন আত্মার অন্তরস্থ সুখের অনুভূতি হয়।' (সুখের জন্য মায়িক বস্তুর অবলম্বন আবশ্যক নাই, মন আত্মাতে সম্পূর্ণ একাগ্র ও নিস্তরঙ্গ করিলেই সুখানুভূতি হয়। সর্ব্ব-স্বার্থ-কামনা ইচ্ছাদি সম্পূর্ণ ত্যাগ হইলেই মন নিস্তরঙ্গ, পবিত্র ও আনন্দ রসে পূর্ণ হয়।)

'ব্রহ্মানুভূতির জন্য চাই চিত্তের পবিত্রতা ও চাই চিত্তের স্থিরতা ও একাগ্রতা। এই জন্য সকল স্বার্থ-কামনাদি ও ষড়রিপু আদি তীব্র বৈরাগ্যের সাহায্যে ত্যাগ করিয়া, ফাল্‌তু কর্ম্ম, ফাল্‌তু চিন্তা ও ফাল্‌তু গল্পাদি ত্যাগ করিয়া, সদাকাল মনকে আত্মায় একাগ্র করার অভ্যাস করিতে পারিলে, সদা ব্রহ্ম-অভ্যাস করিতে পারিলে, মনের প্রবাহ সদা ব্রহ্মের দিকে দিতে পারিলে, মনকে তাঁহাতেই নিস্তরঙ্গ স্থির ও একাগ্র করিতে পারিলে, আত্মার অন্তরস্থ মহাসুখের অনুভূতি হয় এবং পবিত্রতা ও শান্তি লাভ হয়। এইরূপ অভ্যাস বৃদ্ধি দ্বারা চিত্তরূপ হ্রদ নিস্তরঙ্গ, স্থির, নির্ম্মল ও একাগ্র হইলে, তাহাতে আত্মারূপ চন্দ্রমা প্রকাশিত হইয়া আত্মজ্ঞান বা পরাজ্ঞান লাভ হয়।'

'আত্মানন্দ হইতে যে মহাসুখ হয়, তার তুলনায় বিষয়ানন্দ অতি সামান্য ও নকল সুখ মাত্র। অতএব তুচ্ছ বিষয়ানন্দের তৃষ্ণা ত্যাগ করিয়া এই উচ্চতর আত্মানন্দ লাভ জন্য চেষ্টিত হও।'

মহর্ষি অষ্টাবক্র রাজর্ষি জনককে বলিয়াছিলেন :—

মুক্তিমিচ্ছসি চেৎ তাত! বিষয়ান্ বিষবৎ ত্যজ।
ক্ষমার্জ্জব দয়া তোষ সত্যং পিযূষবৎ ভজ॥
যদি দেহং পৃথক্ কৃত্বা চিতি বিশ্রাম্য তিষ্ঠসি।
অধুনৈব সুখ শান্তি বন্ধ মুক্তো ভবিষ্যসি॥

(অষ্টাবক্র সংহিতা ১।৪)

হে বৎস! যদি তুমি মুক্তি লাভ ইচ্ছা কর, তবে বিষয়াদিকে বিষবৎ জ্ঞান করিয়া ত্যাগ কর; এবং ক্ষমা, আৰ্জ্জব (সরলতা,) দয়া, সন্তোষ ও সত্যকে (এই সব সাত্ত্বিক বৃত্তিকে) পিযূষবৎ (অমৃতবৎ) ভজনা কর। অর্থাৎ এই সব অনুশীলন কর। যদি দেহ হইতে মনকে পৃথক করিয়া ব্রহ্ম চৈতন্যে স্থাপন করতঃ আত্মসংস্থ হইয়া বিশ্রাম করিতে পার, তবে এখনই তুমি শান্তি, সুখ ও বন্ধন-মুক্তি লাভ করিবে।

* * * *

চিত্তকে আয়ত্ত ও শুদ্ধ করিবার জন্য যে দৃঢ় প্রযত্ন, তাহাকেই বলে তপস্যা। দৃঢ় প্রযত্ন ব্যতীত চিত্তশুদ্ধি লাভ হইবে না। বিষয় তৃষ্ণা ও বিষয়ানন্দে আসক্তি যে বন্ধন সৃষ্টি করিয়া পরিণামে বহু দুঃখ আনয়ন করে, ইহা যে সংসারের সকল দুঃখের মূলকারণ ও পৃথিবীতে পুনরাগমনের মূল কারণ, ইহা বিষলিপ্ত পায়স তুল্য ও মরীচিকা তুল্য হইয়া পরিণামে বহু দুঃখ আনয়ন করে, ইহা সতত স্মরণ রাখিবে ও এই সব বিবেচনায় বা বিচারে বিষয়াসক্তি ও তৃষ্ণা ত্যাগ করিতে চেষ্টা করিবে। এইরূপ বিচারের সাহায্যে মনে বৈরাগ্য আনিয়া মনকে উচ্চ দিকে ঘুরাইয়া, অসঙ্গ ও অভ্যাসের সাহায্যে তপস্যা বা দৃঢ় প্রযত্ন দ্বারা আসক্তি ও তৃষ্ণা জয় করিবে। সামান্য আসক্তি, কামনা, অহঙ্কার ও মমত্ব বুদ্ধি হইতেও দুঃখ ও কৰ্ম্ম-বন্ধন আনয়ন করে। স্বার্থমূলক কামনা মাত্রই বন্ধনের কারণ, এজন্য এসব ত্যাজ্য। মায়িক বস্তুর সঙ্গ, সঙ্কল্প, ও কল্পনাদি বন্ধ করিতে পারিলে, বাসনা আসক্তি আদি ছুটিয়া যায়। মনকে বিষয়ের স্মরণ, মনন ও সঙ্গ করিতে না দিয়া, ব্রহ্মে সদা লাগাইয়া ধারণা, ধ্যান, যোগ অভ্যাস করিতে পারিলেই আসক্তি বাসনা ছুটিয়া যায়। আমাদের অহং ভাব ও মমত্ব ভাব এবং যাবতীয় তৃষ্ণা আসক্তি ত্যাগ করিতে পারিলেই শান্তি, পবিত্রতা ও নির্ব্বাণ-মুক্তি লাভ হয়,

ইহাই সদা স্মরণ রাখিতে হইবে। ইহাই বুদ্ধদেবের তৃতীয় আর্য্য-সত্য। গীতায় ভগবানও বলিয়াছেন—

'বিহায় কামান্ যঃ সর্ব্বান্ পুমাংশ্চরতি নিস্পৃহঃ।
নির্ম্মমো নিরহঙ্কারঃ স শান্তিমধিগচ্ছতি ॥' ২॥৭১

যিনি সমুদায় কামনা ও কাম্যবস্তু উপেক্ষা ও ত্যাগ করিয়া সম্পূর্ণ নিস্পৃহ এবং অহঙ্কার ও মমত্ববুদ্ধি শূন্য (অর্থাৎ আমি-আমার ভাব শূন্য) হইয়া বিচরণ করেন, তিনিই শান্তি (ও মোক্ষানন্দ) প্রাপ্ত হয়েন। (গীতা ২॥৭১)

স্বর্গীয় মহাত্মা বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলিয়াছেন—"মন হইতে যখন সকল বাসনা লোপ পায়, তখন হৃদয় ও মন অমৃতময় হইয়া যায়।"

যখন আমিত্ব ও কামনা আসক্তির পরিণাম ফল বিবিধ দুঃখ ও বন্ধন ও এই সব ত্যাগেই শান্তি ও তাহাতেই হৃদয় ও মন অমৃতময় হইয়া যায়, তখন সম্যক্ চেষ্টা দ্বারা আমিত্ব ও বাসনাসক্তি ত্যাগ করাই অবশ্য কর্ত্তব্য এবং ইহা করিতে পারিলেই আমাদের অন্তরের ব্রহ্মভাব জাগরিত হইবে। কিন্তু এবিষয়ে তীব্র বৈরাগ্য, উৎকট ইচ্ছাও পুরুষকারের সহিত দৃঢ় প্রযত্ন বা তপস্যা ভিন্ন কৃতকার্য্য হইবে না।

* * * *

সাধু শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দ স্বামীজির চিত্ত শুদ্ধি সম্বন্ধে আমাদের প্রতি কতকগুলি উপদেশ :—

(ক) 'অনাত্ম বস্তু যত সব অচিরস্থায়ী ও তাহাদের প্রতি আসক্তি ও তৃষ্ণা হইতেই পরিণামে দুঃখের ও বন্ধনের কারণ হয়। অতএব উহা পাইবার জন্য লালায়িত হওয়া উচিত নহে। উহাতে উদাসীন হও, উহাতে আদৌ মনোযোগ দিবে না। সর্ব্বপ্রকার অশুদ্ধ আসক্তি কামনা কল্পনা ও মলিন অহঙ্কারাদি অবশ্য ত্যাজ্য। শুদ্ধ বাসনা ইচ্ছা ও আসক্তিআদি

ত্যাগের আবশ্যক নাই। সাংসারিকদের পক্ষে মন ভগবানের দিকে রাখিয়া (বিচার পূর্ব্বক) অনাসক্ত ভাবে সঙ্গত ভোগে, কামনাদির হ্রাস হইবে। তাহারা সকল সঙ্গত কার্য্যেই কর্ত্তব্য বোধে করিতে পারে, কিন্তু ইচ্ছা, বাসনা, আসক্তি ও কর্ত্তৃত্বাভিমান ত্যাগ করিয়া।'

(খ) 'সাংসারিক লোকের পক্ষে ঃ—(১) নিষ্কাম কর্ম্ম-যোগ। অর্থাৎ তাহারা আশ্রমোচিত সকল কর্ম্ম এবং লোক হিতার্থে শুভ কর্ম্মাদি সঙ্গ ত্যাগ করিয়া বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে, অনাসক্তভাবে ও অকর্ত্তা ভাবে করিয়া যাইবে ; এইরূপ ভাবে কর্ম্মাদি করিলে তাহাদের বাসনা ও ভ্রান্ত সংস্কারাদির হ্রাস হইয়া ক্রমে বৈরাগ্য লাভ ও চিত্ত-শুদ্ধি লাভ হইবে। এতৎব্যতীত (২) ভগবানে গাঢ় ভক্তি, (৩) ত্যাগ বা নিবৃত্তি বা ইন্দ্রিয় সংযম (৪) এবং যোগ বা জপ ধ্যান উপাসনাদির অভ্যাস। এই চার উপায় অবলম্বনে শীঘ্র চিত্ত শুদ্ধ হইবে। আর সৎসঙ্গ ও দৃঢ় পুরুষকারের সহিত ও আগ্রহের সহিত তপস্যা বা সাধনা চাই।'

(গ) 'সাংসারিক স্বার্থ কামনাদি হইতে মনকে হটাইয়া, মনের গতি বা প্রবাহ ভগবানের দিকে দিতে হইবে। মনে ভগবৎ ভক্তির প্রবাহ আনিতে হইবে। মনরূপী কয়লাকে আত্মারূপ আগ্নির সহিত সদা লাগাইয়া রাখ, মন সদা তাঁহাতে নিবিষ্ট করিয়া জপ ধ্যানাদি কর, তাহা হইলে আত্মারূপ অগ্নির সদা সংস্পর্শে, মনরূপী কয়লার ময়লা ছুটিবে ও মন তদাকৃত হইয়া যাইবে। "কয়লাকি ময়লা ছুটে, যবে আগ করে পরবেশ"। সদাকাল এইরূপ মনকে তাঁহাতে লাগাইয়া সাধন অভ্যাস করিতে পারিলে, সদা নাম-সমীরণের অভ্যাস করিতে পারিলে, মনের সকল মলিনতা, আসক্তি, কামনা ছুটিবে ও চিত্ত পবিত্র হইবে।'

"পরমেশ্বর কি কেয়া পাওনা। ইধারো পাট্‌না, ওধারো লাগানা॥"

অর্থ—পরমেশ্বরকে কি দিতে হইবে? ইধার হইতে অর্থাৎ

সংসার হইতে (অর্থাৎ সাংসারিক স্বার্থ-তৃষ্ণা হইতে) মনকে পাট্‌না অর্থাৎ জোর করিয়া হটানা ও ভগবানে লাগানা। 'মনকে সাংসারিক স্বার্থ তৃষ্ণা হইতে হটাইয়া অর্থাৎ সরাইয়া তাঁহাতে ভক্তিপূর্ব্বক সবসময়ে লাগাইয়া জপ ধ্যানের অভ্যাস করিতে হইবে। মন ও বুদ্ধি তাঁহাকে অর্পণ করিয়া বুদ্ধিযোগ অবলম্বন করিয়া (ও তাঁহাকে সকল শক্তিও কর্ম্মাদিও অর্পণ করিয়া) সতত ভগবৎগত চিত্ত হইয়া থাকিতে হইবে।' (গীতা ১৮॥৫৭) 'মন সদা তাঁহাতে লাগাইয়া রাখার অভ্যাস করিয়া তাঁহাতেই টিকাইয়া দেয়। এতেই চিত্ত পবিত্র ও তদাক্ত হইবে।'

(ঘ) 'স্বার্থকামনা অতি হেয় ও নীচ। জীব স্বার্থকামনা তৃষ্ণাদি ত্যাগ করিতে পারিলেই ব্রহ্মরূপ হইয়া যায়। তৃষ্ণা ত্যাগেই শান্তি; আনন্দময়েতে স্থিতিতেই আনন্দ।'

তিনি বলেন—

"চা চামারী চুরী, অতি নীচেন্‌কে নীচ।
তুত পূরণ্‌ ব্রহ্ম হৈ, যদি চা না হোয়ে বীচ॥"

'চা' অর্থাৎ ইচ্ছা, তৃষ্ণা, কামনাদিকে 'চা' বলে। কামনা তৃষ্ণাদি চামারনী তুল্য ও চুরী অর্থাৎ মেথরাণীতুল্য, অতি নীচ, অর্থাৎ অতি হেয় হইতেও হেয়। তোমার মন হইতে সকল কামনা তৃষ্ণাদি সম্পূর্ণ ত্যাগ কর, তাহা হইলেই তুমি পূর্ণ ব্রহ্মস্বরূপ হইবে। অর্থাৎ আমাদের সকল প্রকার তৃষ্ণা ও আমিত্ব ভাবাদি ত্যাগ হইলেই, আমাদের অন্তরের ব্রহ্ম ভাব জাগরিত হয়। (তীব্র বৈরাগ্য, অভ্যাস ও ভক্তি অবলম্বন পূর্ব্বক দৃঢ় প্রযত্নের সহিত তপস্যায় এই সব ত্যাগ হইবে।)

(ঙ) সাধুজি বলিলেন—'স্বধু নিষ্কপট গাঢ় প্রেম (বা অনন্য ভক্তি) দ্বারা ভগবানকে পাওয়া যায়। (গীতা ৮॥২২) অনন্য ভক্তি মানে-অন্যান্য বৃত্তি শূন্য একাকার গাঢ় ভক্তি। ভেদ-ভক্তিকেই ভক্তি বলে।

ইহাতে জীব ও ঈশ্বরে পৃথক বোধ থাকে। দাসোঽহং-বুদ্ধি থাকে। ক্রমে ভেদ-ভক্তি হইতে অভেদ-ভক্তি লাভ হয়; তখন সর্ব্বভূতই ব্রহ্ম বলিয়া উপলব্ধি হয়। ইহাই পরা জ্ঞান।' 'বাসুদেবঃ সর্ব্বমিতি।' গীতা ৭॥১৯

'হরবখত্ নাম-সমীরণ কর, আউর্ গাঢ় ভক্তিসে গদ্‌গদ্ মগন্ রহো।'

মানুষের আত্মশক্তি অসার; ভগবৎ কৃপাই সার ও তাহাই মানবের প্রধান সম্বল। মহামায়ার কৃপা ব্যতীত কেহই সহজে মায়ার বন্ধন (আসক্তি তৃষ্ণাদি) ধ্বংশ করিতে পারে না। এই ভগবৎ কৃপা সহজে লাভ হয় না; (চিত্তশুদ্ধির জন্য) আত্ম কৃপা বা আত্ম চেষ্টা বিশেষভাবে করিলে, তবে তাঁর কৃপা লাভ হয়। বৈরাগ্য ও শরণাগত গাঢ় ভক্তি আশ্রয় করিয়া, ভগবানে চিত্ত নিবেদন করিয়া, দৃঢ় প্রযত্নের সহিত শীলপালন ও সদা নাম-সাধনাদি অভ্যাস করিলে, ভগবৎ কৃপায় শীঘ্র চিত্তশুদ্ধি লাভ ও ক্রমে ব্রহ্মলাভ হয়। ভক্তিপূর্ব্বক সদা তাঁর স্মরণ মনন কীর্ত্তন জপ ধ্যানের যে বিশেষ ফল, তাহাই প্রচার জন্য শ্রীভগবান, শ্রীচৈতন্যরূপে অবতীর্ণ হইয়াছিলেন। ভগবান গীতায়ও বলিয়াছেন—

অনন্যচেতাঃ সততং যোমাং স্মরতি নিত্যশঃ।
তস্যাহং সুলভঃ পার্থ নিত্যযুক্তস্য যোগিনঃ॥ ৮॥১৪
সতত অনন্যচিত্তে আমাকে যে নিত্য স্মরে।
সুলভে আমাকে পায় নিত্যযুক্ত যোগীবরে॥ ৮॥১৪

* * *

আমি ৺কাশীর মহাপণ্ডিত ও সাধু শ্রীশ্রীজয়েন্দ্র পুরীকে ১৩৩৬ সালের মাঘে এলাহাবাদের কুম্ভমেলায় জিজ্ঞাসা করিয়াছিলাম:—কিসে বিষয়াসক্তি যায়? শ্রীশ্রীপুরীজি বলিলেন:—'কিসে বিষয়াসক্তি হয়? গুণবুদ্ধি-দর্শনে আসক্তি হয়। যেমন ধনাসক্তি—ইহা কিসে হয়? ধন হইতে বহু সুখ সুবিধা হয়, ধনের এইরূপ গুণ দর্শনে ধনে আসক্তি হয়।

ভোগে বেশ সুখবোধ হয়—সংসারিকদের এইরূপ সংস্কার ও বিশ্বাস থাকায়, তাহাদের ভোগাসক্তি ও ভোগতৃষ্ণা হয়। (বিচারাদি দ্বারা) সেইরূপ উহাতে বহু দোষ দর্শনে সমর্থ হইলে, আসক্তির পরিবর্ত্তে বিরাগ হইবে। বিষয় ভোগে আসক্তি ও তৃষ্ণা পরিণামে বিবিধ দুঃখের ও বন্ধনের কারণ ও সংসারে পুনরাগমনের কারণ, সদ্বিচার দ্বারা ইহাতে এইরূপ বিবিধ দোষ দর্শনে সমর্থ হইলেই, উহাতে আসক্তি ছুটিবে ও বিষয়ে বৈরাগ্যের উদয় হইবে। সৎবিচারের দ্বারা ও তীব্র বৈরাগ্যের দ্বারাই বিষয়ে আসক্তি, তৃষ্ণা ও মমত্ববুদ্ধি যাইবে।'

রামকৃষ্ণ পরমহংস দেবের উপদেশ হইতে—'বৈরাগ্য দুইপ্রকার :—মন্দা বৈরাগ্য, আর তীব্র বৈরাগ্য। মন্দা বৈরাগ্য—হচ্ছে-হবে—এইরূপ মেদাটে ভাব—ঢিমে তেতালা। তীব্র বৈরাগ্য—শাণিত ক্ষুরধারের ন্যায়—মায়া-পাশ কচ কচ করে কেটে দেয়। রোখ্ করে সাধনে লাগা চাই। যে চাষা, আজই জমিতে জল আনবো, তবে ছাড়বো—এইরূপ প্রতিজ্ঞা করে খাটিতে লেগে যায়, সেই কৃতকার্য্য হয়। সেইরূপ এই জীবনেই আমি আত্ম-জ্ঞান লাভ করবো, এইরূপ দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করে দৃঢ় প্রযত্নের সহিত রোখ করে যে সাধনে লেগে যায়, সেই ইহাতে কৃতকার্য্য হয়।' সাধন অভ্যাস বাড়াও, 'সব মনটা তাঁকে দেও।'

* * * *

স্থূল মায়িক বস্তুর প্রতি আসক্তি ও তৃষ্ণার মোহ হইতে মুক্ত হওয়াকেই মুক্তি বলে। ৺কাশীর শ্রীশ্রীবিশুদ্ধানন্দ পরমহংস বলিয়াছেন :—"স্থূল ভাবের নির্মোক হইতে মুক্ত হওয়াই মুক্তি। স্থূলের সঙ্গ হইতে প্রিয়াপ্রিয়বোধ জাগে, অথবা সুখদুঃখরূপ সঙ্গের উৎপত্তি হয়। স্থূলের সম্বন্ধ না থাকিলে, সুখদুঃখবোধ থাকে না, অথবা যাহাকে প্রচলিত ভাষায় ভোগ বলে, তাহা থাকে না।"

"ক্ষুধা তৃষ্ণাই যে একমাত্র অভাব তাহা নহে; তাহা না থাকিলেও অন্য জাতীয় অভাব থাকে। এই অভাবের স্তর ভেদ করিয়া উঠিতে পারিলে, পরমানন্দের আস্বাদ পাওয়া যায়। ইহাকে ভক্তগণ প্রেম বা অমৃত বলিয়া বর্ণনা করিয়া থাকেন। তখন একটা নিবিড় গভীর আনন্দ ভিন্ন এখানে আর কিছুরই অনুভব পাওয়া যায় না। এই অবস্থা আয়ত্ব হইলে, (জীবের প্রকৃত) স্ব-ভাব প্রাপ্ত হইতে আর বিলম্ব হয় না। বস্তুতঃ—প্রেমেই স্ব-ভাবের স্থিতি হয়। স্ব-ভাবে স্থিতি কি প্রকার, তাহা বুঝাইয়া বলা যায় না। যার সেই অবস্থা জাগিয়াছে, সেই তাহা উপলব্ধি করিতে পারে। জীবমাত্রেরই এই স্ব-ভাব প্রাপ্তিই লক্ষ্য; তাহাই পরম পুরুষার্থ। বৎস! এই বাহ্য (স্থূল) জগৎ হইতে নিজেকে প্রত্যাহার করিয়া অন্তর্জগতে প্রবিষ্ট হও। পরে তাহাও ত্যাগ করিয়া, ভিতর বাহির সমান করিতে চেষ্টা কর। যখন তাহা পারিবে, তখন সেই অদ্বৈতরূপিণী মাতার স্নেহশীতল অঙ্কে স্থান পাইয়া ধন্য হইবে। তখন লীলাময়ীর লীলা-রহস্য একটু একটু বুঝিবে। সেই তত্ত্বাতীতের তত্ত্বের নিগূঢ় প্রহেলিকা কেহই সম্পূর্ণরূপে ভেদ করিতে সমর্থ হয় না।"

প্রঃ—"তবে কি মুক্তি ও ভগবৎ প্রেম জীবের লক্ষ্য নয়; স্ব-ভাবে স্থিতিই জীবের লক্ষ্য?"

উঃ—"বৎস, মুক্তি না হইলে স্ব-ভাবে স্থিতিলাভ হয় না। স্ব-ভাবের আবরণই বন্ধন। ইহা কাটাইতে পারিলেই মুক্তি বা স্ব-ভাবে স্থিতি হয়। তখন জীব তার প্রকৃত স্ব-ভাব বা (নিজ) সত্ত্বা উপলব্ধি করে। আর এই মুক্তি না হইলে, প্রকৃত প্রেমের প্রকাশ হয় না। প্রেম পর্য্যন্ত উঠিতে পারিলেই আর স্ব-ভাব প্রাপ্তির বিলম্ব কি? মুক্তি হইলেই প্রকৃত স্ব-ভাবের ও ভগবৎ-প্রেম ভক্তির প্রকাশ হয়।"

'জীবের স্ব-ভাব হয় নিত্য কৃষ্ণদাস'। আত্মার স্ব-ভাবই প্রেম। যতই আমাদের আমিত্ব ও তৃষ্ণার আবরণ অপসারিত হয়, ততই আত্মার প্রকৃত স্ব-ভাব (ধর্ম্ম) প্রকাশিত হয়। ধর্ম্ম লাভ মানে— আত্মার প্রকৃত স্ব-ভাব লাভ, (অর্থাৎ পরা জ্ঞান, পরা প্রেম ও ব্রহ্মশক্তি লাভ।) "Religion is the manifestation of Divinity (lalent) in man"—Vivekananda.

---

(৪) সন্তোষ

সন্তোষ মানে চিত্তের সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষ বা সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা ও অচাঞ্চল্য অবস্থা। ইহাকে তিতিক্ষা ও বলা যায়। এইরূপ সন্তোষ বা চিত্তের প্রসন্নতা, নির্ব্বাসনা হইতে হয়। কোন বিষয়ে আদৌ বাসনা না থাকায়, সে অল্পেই সন্তোষ লাভ করে, ও সহজে সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষ বা চিত্তের প্রসন্নতা ও অচাঞ্চল্য রক্ষা করিতে সমর্থ হয় এবং দুঃখে কষ্টে সহনশীল হইতেও সমর্থ হয়। সাধু শ্রীশ্রীহংস-মহারাজ বলেন :—'প্রথমে মনে বিবেক জাগরিত হয়; তাহা হইতে বৈরাগ্য বা উদাসীনতা, তৎপর ক্রমে তীব্র উদাসীনতা লাভ হইলে, তাহা হইতে:ক্রমে নির্ব্বাসনা হয়। এবং নির্ব্বাসনা হইতে নিবৃত্তি এবং নিবৃত্তি হইতে সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষ ও সন্তোষ হইতে শান্তি লাভ হয়।' এবং এইরূপ নির্ব্বাসনা-যুক্ত ও সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষ বা শান্তিযুক্ত ব্যক্তিই ধ্যানাদি দ্বারা শীঘ্র সমাধি অবস্থা লাভ করিয়া ব্রহ্মলাভে সমর্থ হয়। এইজন্য অল্পে সন্তোষ ও সর্ব্বাবস্থায় চিত্তের প্রসন্নতা বা সন্তোষ রক্ষা করিতে হইবে। সর্ব্বাবস্থায় মনের সন্তোষ বা চিত্তের প্রসন্নতা ও অচাঞ্চল্য রক্ষা করিতে না

পারিলে, আমরা সহজে পরমাত্মার সহিত যোগযুক্ত হইতে পারি না। মনে দুঃখ, কষ্ট, বিষাদ, বিরক্তি, অশান্তি, চাঞ্চল্য, উত্তেজনা, কামনা, ক্রোধ ও হিংসাদি আসিলে, আমরা তাঁহা হইতে 'জুদা' হইয়া যাই। আর যার চিত্ত সদা সন্তুষ্ট, সর্ব্বাবস্থায় প্রসন্ন ও সাংসারিক কামনা শূন্য, সেই ব্যক্তিই উৎসাহের সহিত জপধ্যান ও ব্রহ্মকর্ম্ম করিতে সমর্থ হয়। মন দুঃখিত ও অপ্রফুল্ল থাকিলে সে সমর্থ হয় না। এইজন্য বিশেষ চেষ্টা করিয়া নির্ব্বাসনাও অল্পে সন্তোষ, এবং সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা ও চিত্তের প্রসন্নতা রক্ষা করিবার চেষ্টা করিতে হইবে।

এ সংসারের সুখ ও যেরূপ অল্পকাল স্থায়ী, দুঃখ ও সেইরূপ অল্পকাল স্থায়ী, এ সব সহ্য করিতে হইবে, এতে উদাসীন ও তিতিক্ষাপরায়ণ হইতে হইবে। বিশেষতঃ ইহা আমার নিজকৃত পূর্ব্ব কর্ম্মেরই ফল, ভগবৎ-ব্যবস্থানুসারে এখন আসিয়াছে, মনে করিতে হইবে। আমাদের কর্ম্মফল অনুসারে যাহাই আমাদের অবস্থা ভোগ হউক না কেন, তাহাই মঙ্গলময় বিধাতার বিধান মনে করিয়া, সন্তোষের সহিত তাহা সহিতে হইবে। আমাদের পূর্ব্ব কর্ম্মানুসারে মঙ্গলময় ভগবানের সুনিয়মে যাহা ব্যবস্থা হইয়াছে, তাহা যতই কঠোর হউক না কেন, তাহা হইতে পরে মঙ্গলই হইবে—ইহা নিশ্চয়রূপে মনে ধারণা ও বিশ্বাস রাখিতে হইবে। যদি কোন বিপদাদি বা পীড়াদি আইসে—তাহা আমাদের বিশেষ শিক্ষা ও পরীক্ষার জন্যই আসিয়াছে মনে করিতে হইবে, এবং ইহা ধৈর্য্যের সহিত লইয়া, ইহা হইতে আমরা যতটা শিক্ষালাভ করিতে পারি, তাহা শিখিয়া লইতে হইবে। মনে রাখিতে হইবে যে, ইহাতে আমাদের সঞ্চিত দুষ্কৃতি সমূহের কর্ম্মফল ক্ষয় হইতেছে এবং যতদিন আমরা সঞ্চিত কর্ম্ম শেষ করিতে না পারিব, ততদিন আমাদের মুক্তি নাই। পূর্ব্ব-জন্মার্জ্জিত

সঞ্চিত কর্ম্মই প্রারব্ধ ও অনর্থরূপে আমাদের নিকট আইসে, ইহা দ্বারা আমাদের প্রচ্ছন্ন শক্তি ও গুণাবলী উৎবোধিত ও বিকশিত হয় ও ধৈর্য্য সহিষ্ণুতাদিও শিক্ষা লাভ হয়।

সাধকমাত্রই জানেন যে, সাধনাবস্থায় বহু কঠোর কর্ম্মফল ভোগ করিতে হয়, ও তজ্জন্য নানাবিধ অবস্থার মধ্য দিয়া যাইতে হয়। ইহাতে বহু জীবনের সঞ্চিত অভুক্ত কর্ম্মফল ভোগ শীঘ্র শীঘ্র শেষ হইয়া যায় ও তাহাতে তাহাদের বিবিধ শিক্ষা লাভ হইয়া প্রকৃত আধ্যাত্মিক উন্নতিও দ্রুত হয়। Theosophical booksএ আছে :— মানুষ সাধারণ ভাবে জীবন যাপন করিলে, তাহার উপর সঞ্চিত কর্ম্মফলের চাপ অধিক দেওয়া হয় না। কারণ সে অধিক সহ্য করিতে পারে না। ইহার ফলে তাহার জীবনের ক্রমোন্নতি ধীরে ধীরে হয় এবং বহু জীবনের পর তার সিদ্ধিলাভ হয়। সমগ্র মানব জাতি যেন খুব একটা বড় প্রশস্ত রাস্তা দিয়া ঘুরিয়া ঘুরিয়া, ধীরে ধীরে পাহাড়ের উপরেস্থিত গন্তব্য স্থানে (অর্থাৎ পরমাত্মার নিকটে) উঠিতেছে এবং সাধকেরা সে দীর্ঘ পথ ছাড়িয়া, সোজা পাক-ডণ্ডি দিয়া (অর্থাৎ Straight short-cut path দিয়া,) সোজা পাহাড়ের উপর উঠিয়া যায়। তাহাতে তাহাদের বহু কষ্ট সহ্য করিতে হয় বটে, কিন্তু অতি শীঘ্র গন্তব্য স্থানে পৌঁছে। সাধকগণ আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য বিশেষ চেষ্টা করায়, তাহাদের দ্রুত উন্নতি ও শীঘ্র মুক্তির জন্য তাহাদের জন্মজন্মান্তরের বহু সঞ্চিত কর্ম্মফলের চাপ, তাহাদের উপরে দেওয়া হয়। তাহাদের উপযুক্ত শিক্ষা ও পরীক্ষার জন্য অনেক সময় অতি কঠোর কর্ম্মফল বা অনর্থ ভোগ করিতে হয়। ইহার ফলে তাহাদের বিবিধ প্রকার শিক্ষালাভ ও শক্তিলাভ হইয়া দ্রুত উন্নতি হয় ও অল্প কয়েক জীবন মধ্যে তাহাদের সঞ্চিত কর্ম্ম শেষ

হইয়া মুক্তি লাভ হয়। যাহা কিছু ভোগ আইসে, তাহা আমাদের কর্ম্মফলানুসারেই আইসে, এবং যাহা আমাদের কর্ম্মফলানুসারে নাই, তাহা আমাদের নিকট আইসে না। এই মনে করিয়া অনর্থ আসিলে তিতিক্ষা ও ধৈর্য্যাবলম্বন করিতে হইবে। যে ভগবানে সম্পূর্ণরূপে আত্ম-নিবেদন করে, ভগবান তাহাকে গড়িয়া পিটিয়া নূতন করিয়া পবিত্র করিয়া তৈয়ার করিয়া লন, ও সেইজন্য তাহার উপর একটু অধিক কর্ম্মফলের চাপ দেওয়া হয়; তজ্জন্য তাহার কর্ম্মভোগ অধিক কঠোর হয় বটে, কিন্তু সে অতি দ্রুত উন্নতি লাভ করিয়া, এক জীবনেই হয়ত শুদ্ধচিত্ত হইয়া তাঁহাকে লাভ করিতে সমর্থ হইতে পারে। এইজন্য আমাদের দেশে একটী চলিত কথা আছে :—

"যে করে আমার আশ, তার করি সর্ব্বনাশ।
তবু যদি না ছাড়ে পাশ, তবে হই তার দাসের দাস।"

এই সব কঠিন কর্ম্মফলের চাপ, পরীক্ষা ও অনর্থাদি, অসীম ধৈর্য্য উদাসীনতা ও নির্ব্বাসনার দ্বারা উত্তীর্ণ হইতে পারিলে, তখন সেই ভক্তগণের প্রতি ভগবান, বিশেষ কৃপা করিয়া, তাহার সকল ভার গ্রহণ করেন ও তখন তাহার যোগক্ষেমও বহন করেন। এমন কি ভক্তাধীন হন্। যবন হরিদাসকে বাইস বাজারে বেত মারা হইয়াছিল, তাহাতেও সে ভগবানের পথ হইতে বিচলিত হয় নাই।

অতএব কর্ম্মফলভোগ কঠোর হইলেও ভয় পাইবার কারণ নাই। ইহা সাময়িক ও নিজ কৃত কর্ম্মেরই ফলানুসারে আমাদের শিক্ষার জন্য এইরূপ ব্যবস্থিত হইয়াছে,—মনে করিয়া বিশেষ ধৈর্য্য ধরিতে হইবে, ইহাতে নিজেকে উপকৃত বোধ করিয়া, ঐ দুর্ভোগকালে যতটা সম্ভব উহা হইতে শিক্ষা লাভ করিতে হইবে। যখন ইহা

আমাদের নিজকৃত কর্ম্মফলানুসারে মঙ্গলময়ের ব্যবস্থা ভাবে আসিয়াছে, তখন ইহাতে মঙ্গলই নিশ্চয় হইবে এই বিবেচনায় ও এই বিশ্বাসে, বিরক্তি অধীরতা চাঞ্চল্য ত্যাগ করিয়া সন্তোষের সহিত সহিষ্ণু ও ধৈর্য্যশীল হইতে হইবে। এইরূপ সহিষ্ণুতা ও ধৈর্য্য অভ্যাসের দ্বারাই আমরা সর্ব্বাবস্থায় অচঞ্চল, তিতিক্ষাযুক্ত ও আত্মজয়ী হইতে পারিব।

কিছুদিন পূর্ব্বে আমার পরিবার মরণাপন্ন পীড়িত হওয়ায় শ্রীশ্রীগুরু মহারাজ এবিষয়ে আমাকে এক পত্রে উপদেশ দিয়াছিলেন ঃ—

করণীবাদ, দেওঘর
৩রা কার্ত্তিক ১৩৪০

"পরীক্ষা আইসে উন্নতির উচ্চ ভূমিতে পাদক্ষেপ জন্য। ধৈর্য্য, উৎসাহ ও শরণাগতিই এস্থলে একমাত্র ফলপ্রসূ। জানিতে হইবে—আশ্রিত জনকে প্রতিপালন করা ভগবানের প্রতিজ্ঞা বাক্য—'কৌন্তেয় প্রতিজানীহি ন মে ভক্তঃ প্রণশ্যতি'। (গীতা ৯৷৩১)। যে আধারে কৃপাময়ের কৃপাবিন্দু পতিত হইবে, তাহাতে প্রতিকুল সংস্কারের কলঙ্ক-রেখাটুকুও তিনি রাখিতে দেন না। তাই (কষ্ট) ভোগ ও পরীক্ষাকালে পাত্র শুদ্ধ করিয়া, স্বযোগ্য করিয়া লইবার বিধান ; (এসব ব্যবস্থাদি) কৃপা ভিন্ন আর কি হইতে পারে ?

ভগবান গীতায় বলিয়াছেন—

'অগমাপায়িনোঽনিত্যাস্তাংস্তিতিক্ষস্ব ভারত ॥' (গীতা:২৷১৪)

'ময্যেব মন আধৎস্ব ময়ি বুদ্ধিং নিবেশয়।

নিবসিষ্যসি ময্যেব অত উর্দ্ধং ন সংশয়ঃ ॥' (গীতা ১২৷৮)

এই তিতিক্ষা, অনুস্মরণ ও একান্ত শরণাগতিই এরূপ অবস্থায় অবলম্বনীয়, ইহাতেই দুঃখের ভিতরে, ভগবানের প্রেম-মূর্ত্তিকে পরিস্ফুট করিয়া তুলে। দুঃখ আসিলেই নিম্নভূমিতে দেখিতে হইবে। দেখিবেন—ইহা অপেক্ষা

কত শত অধিকতর দুর্ব্বিসহ ক্লেশে কত দুঃখী ভুগিতেছে ; তাহাদের অপেক্ষা এ দুঃখ তুলনায় অল্প। বাবা, আপনারা বিচারক। বিচার ও ভক্তির সময় পশ্চাৎপদ হইবেন না। শরীরের প্রতি মানবের কতটুকু অধিকার। শরীর শত্রুতাচরণ করিলেও, ভগবৎ-প্রেমস্পর্শী মন কখনও বিশ্বাসঘাতকতা করে না। ভগবানের নিকট কামনা করি—মায়ি অচিরেই সম্পূর্ণ নিরাময় হইয়া উঠুন।"

বিপদ অনর্থ ও পরীক্ষাদি আমাদের প্রচ্ছন্ন শক্তির উৎবোধনের জন্য ও ধৈর্য্য ও তিতিক্ষা শিক্ষা দিবার জন্যই আইসে। ভালরূপ তিতিক্ষা ও ক্ষান্তি লাভ না হইলে ব্রহ্মশক্তি লাভ হয় না।

ভালরূপ তিতিক্ষা লাভ করিতে হইলে, নিজের বিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীন, সর্ব্বাকাঙ্ক্ষাশূন্য, নিস্পৃহ ও ধৈর্য্যশীল হইতে হইবে, এবং ভয়শূন্য হইতে হইবে। নিজের স্বার্থকামনায় ও ভোগ্য-বস্তুতে সম্পূর্ণ উদাসীন, নিজের সুখদুঃখ, দ্বেষাকাঙ্ক্ষা, নিন্দাপ্রশংসা, লাভালাভ, প্রভৃতি দ্বন্দ্বভাবে সম্পূর্ণ উদাসীন ও নির্দ্বন্দ্ব হইতে হইবে। মনে করিতে হইবে—মঙ্গলময় ভগবান্ যাহাই আমার প্রতি ব্যবস্থা করেন, তাহাই আচ্ছা ; তাহাতে আমি সম্মত আছি। কারণ আমি ত স্বার্থ-কামনাদি ত্যাগ করিয়া নিজ সুখদুঃখাদি বিষয়ে একেবারে উদাসীন হইয়াছি, এবং বিশেষ কিছুই কামনা করি না। যাহা আসে, আসুক। এই ভাবে ধৈর্য্যের সহিত চলিলে, সাহস ও সহনশীলতা লাভ হইবে। এ অবস্থায় সাধককে অনেক সময়ই এরূপ অনেক কঠিন পরীক্ষা দিতে হয়। এইরূপ বিবিধ দুর্ভোগ ভুগিয়া সে প্রকৃত তিতিক্ষা ও ক্ষান্তি লাভ করে।

তিতিক্ষা লাভ করিতে হইলে, এতদ্ব্যতীত আমিত্ব ভাব (অহঙ্কার, গর্ব্বাদি) ও মমত্ববুদ্ধি সম্পূর্ণ ত্যাগ করিতে হইবে। সাধক জানেন,

এজগতে যাহা কিছু আছে, তাহা কিছুই তাঁহার নহে। সকলই ভগবানের ও তিনিও ভগবানের। ভগবান্ তাঁহাকে জেম্মাদার ভাবে কতকগুলি বস্তু ও মানুষের জেম্মা দিয়া রাখিয়াছেন মাত্র এবং ইচ্ছা করিলে, সেগুলি তাহার নিকট হইতে সরাইতে (বা কাড়িয়া লইতে) পারেন; এইরূপ বুদ্ধিতে, সেবাইতভাবে বা trustyভাবে সংসারে চলিতে হইবে। যতদিন মানুষগুলি জেম্মায় আছে, ততদিন তাহাদের প্রতি যাহা কর্ত্তব্য হয়, (অর্থাৎ প্রতিপালন ও শিক্ষাদানাদি ব্যবস্থাদি,) তাহা ঠিকমত করিয়া যাইতে হইবে এবং গচ্ছিত ধন ও অন্যান্য দ্রব্যগুলিকে সৎব্যবহারে বা তাঁহার কার্য্যে লাগাইতে হইবে। Lord Jesus said—"For unto whomsoever much is given, of him shall be much required." (St. Luke XII-48). সর্ব্ববিধ মমত্ববুদ্ধি, স্বার্থবুদ্ধি ও স্বার্থযুক্ত আসক্তি কামনা একেবারে ত্যাগ করিতে হইবে, ও ভালবাসাকেও নিঃস্বার্থ করিতে হইবে। আমরা যে বস্তুকে বা যাহাকে খুব ভালবাসি, ভগবান্ তাহাকে সরাইয়া লইয়া গেলে, দুঃখিত হইলে চলিবে না। বুঝিতে হইবে যে, আমার প্রিয় ব্যক্তিকে, তাহার কিম্বা আমাদের কোন মঙ্গলের জন্যই আমার নিকট হইতে সরান হইয়াছে। ভালবাসা যদি সম্পূর্ণ নিঃস্বার্থ হয়, তাহা হইলে ইহাতে তত কষ্ট হইবে না। এইরূপ উপায়ে আমাদের নিঃস্বার্থভাব ও সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষ ও সহনশীলতা শিক্ষা লাভ হইবে ও মমত্ব-বুদ্ধিও যাইবে। কিন্তু আমিত্ব-বুদ্ধি সহজে যায় না। নিজেকে কোন উচ্চ উদ্দেশ্যে, (ব্রহ্মে বা ব্রহ্মকর্ম্মে) একবারে আত্মোৎসর্গ করিলে, উহাও যাইতে পারে।

Theosophical booksএ এতদ্ব্যতীত মত-সহিষ্ণুতা, ও নিন্দা বিদ্বেষে ও সমালোচনায় সহিষ্ণুতার উপদেশ আছে। কৃষ্ণমূর্ত্তি বলিয়াছেন

—"সকলের প্রতি পূর্ণাঙ্গ মত-সহিষ্ণুতার ভাব (Tolerence) পোষণ করিবে। নিজের ধর্ম্ম-মতগুলির প্রতি যেমন, অপর ধর্ম্মাবলম্বীর বিশ্বাস ও মতগুলির প্রতিও তদ্রূপ আন্তরিক শ্রদ্ধা আবশ্যক।" কারণ সকল ধর্ম্মই সেই পরম পুরুষের নিকট যাইবার বিভিন্ন পথ মাত্র। শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংসদেব বিভিন্ন ধর্ম্মানুসারে সাধন করিয়া ও তাহাতে সিদ্ধিলাভ করিয়া, নিজ জীবনে তাহা দেখাইয়া গিয়াছেন ও এইরূপ ভাবে তিনি সর্ব্ব-ধর্ম্ম-সমন্বয় করিয়া গিয়াছেন। "যদি সকলের উপকার করিতে চাও, তাহা হইলে সকলের মত ও বিশ্বাস তোমাকে বুঝিতে হইবে ও মত-সহিষ্ণু হইতে হইবে। এবং পূর্ণাঙ্গভাবে মত-সহিষ্ণুতা লাভ করিতে হইলে, সর্ব্বপ্রকার সংকীর্ণতা, গোঁড়ামি ও কুসংস্কারের হস্ত হইতে মুক্তি লাভ করিতে হইবে ও মনকে উদার করিতে হইবে।"

মানবগণ সকলেই উন্নতির এক স্তরে নাই। যে যেরূপ স্তরে আছে, তাহার সেইরূপ চরিত্র, সেইরূপ মত ও কার্য্য হইয়া থাকে, এবং বিভিন্ন স্তরানুসারে তাহার পালনীয় কর্ত্তব্যাদিও বিভিন্ন হয়। এই সব বিবেচনা করিয়া বিভিন্ন মতের ও সমালোচনার প্রতি সহিষ্ণু হইতে হইবে এবং অন্যের দোষ, দুর্ব্বলতার প্রতি ক্ষমা, দয়া, উদারতা ও সহিষ্ণুতা অবলম্বন করিতে হইবে; সকলের প্রতি করুণা, শিষ্টতা, উদারতা ও সহিষ্ণুতার সহিত দৃষ্টিপাত ও ব্যবহার করিতে হইবে। সর্ব্ববিষয়ই সহিষ্ণু হইতে হইবে। মত-সহিষ্ণুতা, ক্ষমা, ধৈর্য্য, উপেক্ষা ও অসঙ্গ উপায় দ্বারা (ও প্রেমের দ্বারা) বিরক্তি বিদ্বেষ ও ক্রোধাদি জয় হইবে।

অন্যে সমালোচনা বা নিন্দা করিলে, তাহাও ধৈর্য্যের সহিত সহিতে হইবে। অহং ভাব ও মমত্ব বুদ্ধি কমিয়া গেলে, নিজ-বিষয়ে উদাসিন হইলে, ইহাও সহজে সহিতে পারা যাইবে। অল্পে সন্তোষ ও সর্ব্ববিষয়ে সহিষ্ণুতা লাভ না হইলে, প্রকৃত তিতিক্ষা লাভ হয় না।

যে অহঙ্কার, মমত্ববুদ্ধি ও আসক্তি, তৃষ্ণা, ইচ্ছাদি জয় করিয়াছে, তাহার মনে ক্রোধ, বিদ্বেষ, বিরক্তি উদয় হয় না ও সে প্রেম, ক্ষান্তি ও তিতিক্ষা সহজে লাভ করে।

যে নিজের সুখদুঃখ, দ্বেষাকাঙ্ক্ষা লাভালাভ, নিন্দা-প্রশংসাদি সকল দ্বন্দ্বভাবে উদাসীন সমভাবাপন্ন ও নির্দ্বন্দ্ব, সকল স্বার্থ-কামনা-দ্বেষাদিশূন্য ও অহঙ্কারাদি শূন্য তাহারই মনে সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষ ও শান্তি জাগ্রত থাকে, এবং সেই সহজে সকল বন্ধন পার হইয়া ভগবান লাভে সমর্থ হয়। ভগবান গীতায় বলিয়াছেন :—

"জ্ঞেয়ঃ স নিত্যসন্ন্যাসী যো ন দ্বেষ্টি ন কাঙ্ক্ষতি।
নির্দ্বন্দ্বো হি মহাবাহো সুখং বন্ধাৎ প্রমুচ্যতে॥" (৫।।৩)

যিনি দ্বেষও করেন না, আকাঙ্ক্ষাও করেন না, (দ্বেষাকাঙ্ক্ষা পরিত্যাগ করিয়া নিষ্কামভাবে লোকহিতার্থে ভগবৎ-অভিপ্রেত-কর্ম্মাদি করেন,) সেই নির্দ্বন্দ্ব ও নিষ্কাম ব্যক্তিকে, তুমি নিত্য-সন্ন্যাসী (অর্থাৎ কর্ম্মানুষ্ঠান কালেও সন্ন্যাসী) বলিয়া জানিও। হে মহাবাহো! সেই দ্বেষাকাঙ্ক্ষাশূন্য নির্দ্বন্দ্ব ব্যক্তি অতি সহজে সংসারের সকল বন্ধন হইতে মুক্তিলাভ করেন। (গীতা ৫।।৩)

স্বার্থ-কামনাদি একবারে ত্যাগ ও নিজের সুখদুঃখ, লাভালাভ, রাগ-দ্বেষ, নিন্দা-প্রশংসাদি দ্বন্দ্বভাবে উদাসীন সমভাবাপন্ন, নির্দ্বন্দ্ব, নিরভিমান ধৈর্য্যশীল ও ভয়শূন্য না হইতে পারিলে, অল্পে সন্তুষ্ট না হইতে পারিলে, এবং আত্মসংস্থ হইয়া ধারণা ধ্যানে কতকটা অভ্যস্ত না হইতে পারিলে, তার সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষ ও তিতিক্ষা লাভ হয় না। আসক্তি আকাঙ্ক্ষা ও দ্বেষ ত্যাগ ও সুখদুঃখে উদাসীনতা সমতা অভ্যাস হইলে, তবে নির্দ্বন্দ্ব অবস্থা লাভ হয়। সুখদুঃখ, শীতোষ্ণাদি দ্বন্দ্বভাবে সমভাব ও উদাসীনতা অভ্যাস করার জন্য, অনেক হিন্দু-সন্ন্যাসীগণ হিমালয়ের দারুণ

শীতে বা প্রবল বারিপাতের সময় কোন তরুমূলে বসিয়া আত্মসংস্থ হইয়া আত্ম-ধ্যানে নিরত থাকিয়া কাটাইয়া দেন, অথবা গ্রীষ্মে প্রচণ্ড রৌদ্রে পাথরের উপরে পড়িয়া থাকেন। এইরূপে বাহিরের সুখদুঃখাদি বোধে উদাসীন ও উপেক্ষাপরায়ণ হইয়া, ভগবানে মন সমাহৃত করিয়া আত্মসংস্থ হইয়া আত্মধ্যানে রত বা মগ্ন থাকা অভ্যাস করেন। বাহিরের সর্ব্ব-বিষয়ে উপেক্ষা উদাসীনতা ও অমনোযোগ অবলম্বন ও এক পরমাত্মায় একাগ্র মনোযোগ অবলম্বন অভ্যাস করিয়া আত্মসংস্থ হইয়া আত্মধ্যানে মগ্ন থাকিয়া, এই সর্ব্বাবস্থায় সহনশীলতা সমতা অচাঞ্চল্য ও সন্তোষ অভ্যাস করেন। সন্ন্যাসীগণ দ্বাদশ বৎসর ধরিয়া এইরূপ কঠিন তপশ্চর্য্যা ও দ্বন্দ্ব-সহিষ্ণুতা অভ্যাস করিয়া কৃতকার্য্য হইলে, তাঁহারা অবধৌত উপাধি লাভ করেন ও এইরূপ উপায়ে সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা বা প্রকৃত তিতিক্ষা লাভ করিয়া আত্মজয়ী হন। যে এইরূপ সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষ সমতা ও প্রসন্নতা রক্ষা করিতে পারে, সেই সহজে পরমাত্মায় যোগযুক্ত হইয়া যায়।

প্রশান্ত বিজিত-আত্মা রহে পরব্রহ্মধ্যানে।
শীতে উষ্ণে, সুখে দুঃখে, কিবা মান অপমানে॥ গীতা ৬॥৭

ভগবান গীতায় বলিয়াছেন—'যাঁহাদের মন (এইরূপ) সমতায় অবস্থিত, ইহলোকে থাকিয়াও তাঁহারা সংসার জয় করিয়াছেন, অর্থাৎ সংসার হইতে মুক্ত। যে হেতু ব্রহ্ম বা পরমাত্মা সর্ব্বত্র নির্দ্দোষ ও সমত্ব-ভাবাপন্ন বা সমতায় স্থিত, অতএব সেই সমত্বভাবাপন্ন ব্যক্তিরাও ব্রহ্মভাবে স্থিত (বা সমতা-যুক্ত ব্রহ্মভাব প্রাপ্ত।) (৫॥১৯)। তাঁহারা প্রিয় বস্তু প্রাপ্তে হৃষ্ট হন্ না; অপ্রিয় বস্তু লাভেও বিষণ্ণ বা উত্তেজিত হন্ না; (এইরূপ বাহ্যবিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীন ও সমভাবাপন্ন হইয়া) সেই মোহহীন-স্থিরবুদ্ধি ব্রহ্মবিৎগণ নিত্য ব্রহ্মে-স্থিত আছেন। (৫॥২০।)

পরশজনিত ভোগাদি (অর্থাৎ বিষয়ানন্দ ও বিষয়-বিতৃষ্ণাদি) সে সব (পরিণামে) দুঃখের কারণ ; ইহারা আদি-অন্ত-শীল, অর্থাৎ ক্ষণস্থায়ী, (এই হেতু) ইহাতে জ্ঞানী ব্যক্তিগণ রত হয়েন না। (৫॥২২।) বাহিরের (মায়িক) বিষয়-স্পর্শে (অর্থাৎ সাংসারিক ভোগ সমূহে) অনাসক্ত-চিত্ত হইয়া আত্মাতে যে ভগবৎ ধ্যানজনিত আনন্দ আছে, তাহাই তিনি প্রাপ্ত হয়েন ও সেই পুরুষ ব্রহ্মযোগ-যুক্তাত্মা হইয়া অক্ষয় আনন্দ অনুভব করেন। (৫॥২১) যাঁহার অন্তরাত্মা হইতেই সুখ, অন্তরাত্মা হইতেই শান্তি ও আনন্দ এবং যাঁহার দৃষ্টি (বাহিরে নহে,) অন্তর্জ্যোতিতেই, সেই ব্রহ্মভূত (অর্থাৎ ব্রহ্মেস্থিত বা ব্রহ্মভাবপ্রাপ্ত) যোগী ব্রহ্ম-নির্ব্বাণ অর্থাৎ মোক্ষ প্রাপ্ত হয়েন। (৫॥২৪)

"নির্ম্মানমোহা জিতসঙ্গদোষা অধ্যাত্মনিত্যা বিনিবৃত্তকামাঃ।
দ্বন্দ্বৈর্ব্বিমুক্তাঃ সুখদুঃখসংজ্ঞৈ-র্গচ্ছন্ত্যমূঢ়াঃ পদমব্যয়ং তৎ ॥ গীতা ১৫॥৫

"মান মোহ হীন, জিতসঙ্গদোষ,
নিত্য আধ্যাত্মিক, নিষ্কাম হৃদয় ;
সুখদুঃখরূপ দ্বন্দ্ব জ্ঞানাতীত,
অমূঢ়েরা পায় সে পদ অব্যয় ॥১৫॥৫

যাঁহার মান (অহঙ্কারাদি) এবং মোহাদি বিনষ্ট হইয়া গিয়াছে, যাঁহার আসক্তি কামনা দ্বেষ কর্ত্তৃত্বাভিমান মমত্ববুদ্ধি আদি জয় হইয়াছে, যাঁহার সর্ব্বকামনাদি বিশেষভাবে নিবৃত্ত হইয়া গিয়াছে, যিনি পরমাত্মায় নিত্যস্থিত বা সদা যোগযুক্ত এবং সুখদুঃখাদি দ্বন্দ্বভাব হইতে সম্পূর্ণ বিমুক্ত, এইরূপ মোহহীন জ্ঞানী ব্যক্তিগণ সেই অবিনাশি পরমপদকে প্রাপ্ত হয়েন। (গীতা ১৫॥৫)।

---

(৫) চিত্তশুদ্ধি লাভের জন্য নিষ্কাম কর্ম্মযোগ ও ভক্তিযোগ একত্রে অবলম্বনীয়।*

সংসার-আশ্রমীর পক্ষে চিত্তশুদ্ধি লাভের জন্য নিষ্কাম কর্ম্মযোগ ও ভক্তিযোগ একত্রে অবলম্বনীয়—ইহাই শ্রীভগবানের গীতায় উক্ত উপদেশ (গীতা ১২।।৬।৭।ও ১৮।।৫৭।) ও ইহাতেই শীঘ্র ফল লাভ হয়। এবং যাহার চিত্ত সম্পূর্ণ শুদ্ধ হইয়াছে, যিনি সংসারের কিছুই কামনা করেন না, কেবল পরমাত্মায় রত হইয়া সন্তুষ্ট থাকেন—সেইরূপ ব্যক্তিরই কেবল আর কর্ম্ম নাই ; তাহার পক্ষেই কেবল ধ্যান ও জ্ঞানযোগই অবলম্বনীয়। অন্যের পক্ষে কর্ম্মযোগ ত্যাজ্য নহে।

"কিন্তু আত্মাতেই রত, আত্মাতেই তৃপ্তি যার।
আত্মাতে সন্তুষ্ট সদা, তার কার্য্য নাহি আর।।" গীতা ৩।।১৭

'গীতার কতিপয় উপদেশ' অধ্যায়ে নিষ্কাম কর্ম্মযোগ ও ভক্তিযোগ সম্বন্ধে পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। ভক্তি দ্বারাই ত্রিগুণের মায়া সহজে অতিক্রম করা যায়। (গীতা ১৪।।২৬। ও ৭।।১৪।) ভক্তির অচিন্ত্য মাহাত্ম্য, একমাত্র অনন্য ভক্তি দ্বারাই সেই পরম পুরুষকে লাভ করা যায় ও ব্রহ্মতত্ত্বে প্রবেশ করা যায়। (গীতা ৮।।২২। ও ১১।।৫৪।) ইহা পূর্ব্বে সবিস্তারে বলা হইয়াছে। নিষ্কাম কর্ম্মযোগের যে বিশেষ আবশ্যকতা আছে, তাহাই এখানে লিখিত হইল। শ্রীচৈতন্য ও শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংস দেব বলিয়াছেন—কলিতে নারদীয় ভক্তিমার্গই জীবের পক্ষে

---

* যদিও এই গ্রন্থের গীতার কতিপয় উপদেশ অধ্যায়ে নিষ্কাম কর্ম্মযোগের বিষয় অনেক বলা হইয়াছে, কিন্তু এই অধ্যায়ে গীতার নিষ্কাম কর্ম্মযোগ সম্বন্ধে শ্রীভগবানের প্রায় যাবতীয় উপদেশই সংগ্রহ করিয়া দেওয়া হইল।

প্রধান অবলম্বনীয় ও সহজ পন্থা। কিন্তু শ্রীভগবান গীতায় ভক্তিযোগের সহিত নিষ্কাম কর্ম্মযোগও, সংসার আশ্রমীর পক্ষে অবলম্বনীয়,—বলিয়া গিয়াছেন ও ইহাই গীতার দ্বিতীয় ও তৃতীয় অধ্যায়ের প্রধান উপদেশ। বিশেষতঃ নিষ্কাম কর্ম্মযোগও এক প্রকার ভক্তিযোগ বা ভক্তিযোগের অঙ্গ মনে করা যাইতে পারে, কারণ কর্ম্মবিহীন ভক্তি হইলে, ভক্তিযোগ আংশিকভাবে অবলম্বন করা হয়। নিষ্কাম কর্ম্মযোগযুক্ত ভক্তিযোগই পূর্ণাঙ্গ ভক্তিযোগ। (গীতা ১২।৬।৭।) নিষ্কাম কর্ম্মযোগ মানে—নিজের যাবতীয় কর্ম্ম, শক্তি, ভক্তি, অথ ও নিজের যাহা কিছু আছে সব, (ও ঐ সঙ্গে নিজের চিত্তকে ও নিজেকেও) নিষ্কাম ভাবে ভক্তি পূর্ব্বক ভগবানে অর্পণ বা আহুতি প্রদান। স্থতরাং ইহাও এক প্রকার ভক্তিযোগ বা ভক্তিযোগের বিশেষ অঙ্গ বলা যাইতে পারে। নিষ্কাম ও অনাসক্ত ভাবে কর্ত্তব্য কর্ম্মাদি পালন না করিলে, চিত্ত সহজে শুদ্ধ হয় না।

গীতায় আছে—অর্জ্জুন যখন ভগবানকে বলিলেন—'হে জনার্দ্দন! শ্রেয় লাভ করিবার জন্য কর্ম্মযোগ অপেক্ষা বুদ্ধি অর্থাৎ জ্ঞান বা জ্ঞানযোগ অবলম্বন পন্থাই যদি শ্রেষ্ঠ হয়, তবে এই ঘোর কর্ম্মে কেন আমাকে নিয়োজিত করিতেছ? এই দুইটীর মধ্যে যাহা শ্রেয়, তাহাই আমাকে উপদেশ কর।' (গীতা ৩।১।২)। তাহাতে ভগবান বলিলেন :—(প্রকৃতপক্ষে জ্ঞানযোগ ও কর্ম্মযোগ দুইটী বিভিন্ন পন্থা নহে; উভয়ে একই ব্রহ্মনিষ্ঠার দুই সোপান মাত্র। চিত্তশুদ্ধিকামীর পক্ষে প্রথম সোপান কর্ম্মযোগ অবলম্বনীয়; পরে চিত্তশুদ্ধি হইলে দ্বিতীয় সোপান জ্ঞানযোগ অবলম্বনীয়। বিশেষতঃ যেখানে সামনে গুরুতর কর্ত্তব্য কর্ম্ম উপস্থিত এবং গার্হস্থাশ্রমীর পক্ষে (উচ্চ) কর্ত্তব্য পালনই প্রধান ধর্ম্ম, সেখানে তাহা ত্যাগ বা উপেক্ষা করিয়া ধ্যান লইয়া বসিয়া থাকিলে অধর্ম্ম করা হয়।) 'হে অনঘ! ব্রহ্মনিষ্ঠাই অধিকারীভেদে

প্রকারভেদ মাত্র হইয়া দ্বিবিধ :—'সাংখ্যদিগের পক্ষে (অর্থাৎ শুদ্ধান্তঃ-করণবিশিষ্ট জ্ঞানযোগীদের পক্ষে) জ্ঞানযোগের পন্থাই অবলম্বনীয় এবং (চিত্তশুদ্ধিকামী জ্ঞানভূমিতে আরোহণার্থী) অন্যান্য যোগীদের পক্ষে কর্ম্মযোগই অবলম্বনীয়।' (গীতা ৩।৩) [জ্ঞানযোগ বা ধ্যানযোগ ব্যতীত ভালরূপে ব্রহ্মোপলব্ধি হয় না। (কিন্তু) ভোগৈশ্বর্য্যে আসক্তদের চিত্ত পরমাত্মায় স্থিত হয় না (২।৪৪) চিত্ত শুদ্ধ না হইলে, মন ও বুদ্ধি ভাল ভাবে পরমাত্মায় স্থিত হয় না এবং নিষ্কাম কর্ম্মযোগাবলম্বন করিয়া নিষ্কাম অনাসক্ত ও অকর্ত্তাভাবে সকল করণীয় কর্ম্মাদি না করিলে, চিত্ত সহজে শুদ্ধ হয় না। এই জন্য সংসারাশ্রমীর পক্ষে প্রথমে চিত্তশুদ্ধির জন্য নিষ্কাম কর্ম্ম-যোগ অবলম্বন বা অনাসক্ত ও নিষ্কামভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে কর্ত্তব্য পালনই উচিত। তৎপর তৃতীয় অধ্যায়ে নানারূপে অর্জ্জুনকে তাঁর পক্ষে কর্ম্মযোগই অবলম্বনীয়, তাহাই বুঝাইতেছেন।]—'কর্ম্ম না করিলে কেহ নৈষ্কর্ম্ম্য (বা কর্ম্মবন্ধন হইতে মুক্তি) পায় না। কেবল সন্ন্যাস (অর্থাৎ কর্ম্ম-ত্যাগ) অবলম্বনে সিদ্ধিলাভ হয় না। (কারণ কর্ম্মসম্ভূত বাসনা, কর্ম্মদ্বারা ভিন্ন ক্ষয় হয় না। বাসনা ক্ষয় হইয়া চিত্তশুদ্ধি না হইলে আত্মজ্ঞান লাভ হয় না। অতএব চিত্তশুদ্ধ না হওয়া পর্য্যন্ত অনাসক্ত ও অকর্ত্তাভাবে নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিয়াই চলিতে হইবে। এই উপায়ে শীঘ্র বাসনার ক্ষয় হইবে।) (৩।৪) "এ সংসারে অকর্ম্মা হইয়া কেহ ক্ষণমাত্রও চুপ করিয়া থাকিতে পারে না; কারণ সকলকেই তাহাদের স্বাভাবিক প্রকৃতিগুণেই বাধ্য হইয়া বা অবশ হইয়া কর্ম্মে চালিত হইতে হয়। (৩।৫) যে মূঢ় কর্ম্মত্যাগী, কর্ম্মেন্দ্রিয়গণকে সংযত করিয়া (মনকে সংযত না করিয়া,) মন দ্বারা ইন্দ্রিয় বিষয়কে স্মরণ ও চিন্তা করিয়া থাকে, (তার ইন্দ্রিয় সংযম হয় না,) সেই মূঢ়ের সংযমকে মিথ্যাচার (বা ফাঁকি বা ব্যর্থ-

আচার) বলা যায়। (৩।৬) আর যিনি মন দ্বারা ইন্দ্রিয় সকলকে নিয়মিত ও সংযত করিয়া, (মন ব্রহ্মে নিবেসিত করিয়া,) অনাসক্ত হইয়া কর্ম্মেন্দ্রিয় দ্বারা কর্ম্মযোগের আচরণ করেন, (অর্থাৎ সাংসারিক সকল কর্ত্তব্যাদি অনাসক্তভাবে করিয়া যান,) তিনিই শ্রেষ্ঠ।' (৩।৭) [যখন মন কোন ইন্দ্রিয়েতে সংযুক্ত হয়, তখন ঐ ইন্দ্রিয়ের বিষয়ের রসাস্বাদ হয়। বিষয়ে অনাসক্ত হইতে হইলে, মন ও বুদ্ধিকে ইন্দ্রিয় হইতে সরাইয়া সততই ব্রহ্মে লাগাইতে হইবে বা মনকে উদাসীন করিতে হইবে। শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দজী বলেন—এইরূপ উপায়ে কর্ম্মেন্দ্রিয় দ্বারা অনাসক্তভাবে করণীয় কর্ম্ম করিয়া গেলে, ক্রমে চিত্তশুদ্ধি হইবে।] 'কর্ম্মেই তোমার অধিকার, কিন্তু তার ফলে তোমার অধিকার নাই, (ইহা ভগবানের হাতে, অতএব) তুমি কর্ম্মফলে বাসনা-যুক্ত না হইয়া কর্ম্ম কর, এবং কর্ম্ম না করাতেও যেন তোমার প্রবৃত্তি না হয়। (অর্থাৎ অলস হইয়া থাকিও না।) (২।৪৭) তুমি নিয়ত নিয়মিত ভাবে (সঙ্গ ত্যাগ করিয়া) নিজ পালনীয় বা করণীয় কর্ম্ম কর, কেননা কর্ম্ম না করা অপেক্ষা কর্ম্ম করাই শ্রেয়ঃ, কর্ম্ম না করিলে দেহযাত্রাও নির্ব্বাহ হইবে না। (৩।৮) যজ্ঞার্থে অর্থাৎ ভগবৎ প্রীত্যর্থে কল্যাণকর কর্ম্ম ও করণীয় কর্ম্ম করা ব্যতীত অন্যভাবে অর্থাৎ বাসনাদি-চালিত হইয়া কর্ম্ম করিলেই কর্ম্ম-বন্ধন হইবে; অতএব তুমি মুক্ত-সঙ্গ হইয়া (অর্থাৎ আসক্তি, কামনা, কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব-বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া), তাঁর উদ্দেশ্য ব্রহ্মার্পণভাবে কল্যাণকর ও করণীয় কর্ম্মাদি কর। (৩।৯) এইরূপ অনাসক্ত ভাবে কর্ত্তব্য কর্ম্মাদি সতত (উত্তমরূপে) করিয়া যাও, কেননা সেই অনাসক্ত ভাবে কর্ম্মকারী পুরুষ এইরূপ কর্ম্ম করিতে করিতে পরমার্থ (বা মোক্ষ) লাভেও সমর্থ হয়েন। (৩।১৯) জনকাদি মুমুক্ষু রাজর্ষিগণ এইরূপ অনাসক্ত ও

অকর্ত্তাভাবে কর্ত্তব্য কর্ম্মাদি করিয়াই (এইরূপ নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ অবলম্বন দ্বারাই ক্রমে শুদ্ধসত্ত্ব হইয়া) পরমা সিদ্ধি লাভ করিয়াছেন ; তুমিও (তাঁহাদের মত) এইরূপে কর্ম্ম করিরা যাও ও লোকের দৃষ্টান্ত স্বরূপ হও। (৩৷২০) কারণ শ্রেষ্ঠ ব্যক্তিরা যাহা যাহা করেন, ইতর ব্যক্তিরাও তাঁহাদের অনুসরণ করিয়া সেইরূপ করে (৩৷২১)। এবং এ বিষয়ে আমিই দৃষ্টান্ত। হে পার্থ! তিন লোকে আমার কর্ত্তব্য কিছুই নাই, (কেন না আমি ত্রিলোকের স্বামী ও পূর্ণ-কাম ;) এই তিন লোকে আমার অপ্রাপ্ত কিছুই নাই ও প্রাপ্তি-যোগ্যবস্তুও কিছুই নাই ; তথাপি আমি কর্ম্মে নিযুক্ত আছি। (৩৷২২) কেননা আমি যদি আলস্যপরায়ণ হইয়া কর্ম্ম না করি, তবে সর্ব্বপ্রকারে মনুষ্যগণ আমার আচরিত পথে অনুগামী হইবে ও তার ফলে সব উৎসাদিত হইবে।' (৩৷২২৷২৩৷২৪) ভগবানই যখন জগৎ হিতার্থে সদা কর্ম্মে রত, তখন আমাদেরও পুরুষকার অবলম্বন করিয়া নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ-পরায়ণ হইয়া করণীয় কর্ম্মাদি করা উচিত।

গীতার দ্বিতীয় অধ্যায়ে কিভাবে নিষ্কাম কর্ম্মযোগাবলম্বন করিয়া কর্ম্ম করিতে হইবে তাহাও পরিষ্কারভাবে উপদেশ দিয়াছেন—

"যোগস্থঃ কুরু কর্ম্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা ধনঞ্জয়।
সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যোঃ সমো ভূত্বা সমত্বং যোগ উচ্যতে॥" ২৷৪৮

হে ধনঞ্জয়! তুমি সঙ্গ ত্যাগ করিয়া (অর্থাৎ আসক্তি কামনা কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ববুদ্ধি ত্যাগ করিয়া) সিদ্ধি অসিদ্ধিতে সমভাবাপন্ন ও উদাসীন হইয়া (অর্থাৎ লাভালাভ বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া, ঈশ্বরে সর্ব্ব কর্ম্মার্পণ পূর্ব্বক) যোগস্থ (অর্থাৎ ব্রহ্মে মন ও বুদ্ধি অর্পণ বা নিবেশিত করিয়া, ও আত্মসংস্থ হইয়া,) (ইহাই কর্ত্তব্য অতএব অবশ্য পালনীয় এই বুদ্ধিতে) কর্ম্ম কর। এইরূপ সিদ্ধি অসিদ্ধিতে সমত্বভাব বা (সর্ব্বাবস্থায়) মনের সমতা ও অচাঞ্চল্য ভাব রক্ষা করাকে একপ্রকার যোগ বলে।

তৃতীয় অধ্যায়েও স্বার্থ-কামনা ও মমত্ববুদ্ধিতে চালিত না হইয়া, এইরূপ কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে চালিত হইয়া ও সঙ্গ ত্যাগ করিয়া যুদ্ধাদি কর্ম্ম করিবারই তিনি উপদেশ দিয়াছেন :—

ময়ি সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি সংন্যস্যাধ্যাত্মচেতসা।
নিরাশীর্নির্ম্মমো ভূত্বা যুধ্যস্ব বিগতজ্বরঃ ॥ ৩ ॥ ৩০

আমাতে সকল কর্ম্ম ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে অর্পণ করতঃ অধ্যাত্ম চিত্ত হইয়া (ব্রহ্মতে চিত্ত অর্পণ করতঃ ভগবৎ ইচ্ছাধীন হইয়া কর্ত্তব্য কর্ম্ম করিতেছি, এই বুদ্ধিতে) নিষ্কাম ও মমত্ববুদ্ধিশূন্য হইয়া (ইহাই কর্ত্তব্য, অতএব অবশ্য পালনীয়, এই বুদ্ধিতে) সকল দুর্ব্বলতাদি ত্যাগ করিয়া নির্ব্বিকার চিত্তে যুদ্ধ কর। (৩।৩০)

সঙ্গ ত্যাগ করিয়া (অর্থাৎ কামনা আসক্তি কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব-বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া,) ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে কর্ম্ম করিলে কর্ম্ম বন্ধন হয় না। সঙ্গ ত্যাগ করিয়া কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করণীয় কার্য্যাদি সম্পাদন, অথবা এইরূপভাবে ব্রহ্মে বা ব্রহ্মকর্ম্মে (অর্থাৎ ভগবৎ অভিপ্রেত কর্ম্মে) নিজের শক্তি ও কর্ম্মাদি নিষ্কামভাবে ভক্তিপূর্ব্বক অর্পণ বা আহুতি দান করাকেই নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ বলে। ইহাই অবলম্বনীয়। ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে কল্যাণকর কর্ম্মে নিষ্কাম ভাবে শক্তি অর্পণই এক প্রকার যজ্ঞ। পালনীয় কর্ম্মগুলি নিষ্কামভাবে ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে করিলে, উহা যজ্ঞে পরিণত হয়; এই উপায় অবলম্বনে কর্ম্ম করিলে শীঘ্র চিত্তশুদ্ধি হয়। নিজের বাসনা দ্বারা চালিত হইয়া কর্ম্ম না করিয়া, কি কর্ম্ম তিনি আমাদের দ্বারা করাইতে চাহেন, কি করিলে প্রকৃত কল্যাণ হবে, তাহাই বুঝিয়া, নিষ্কাম ভাবে ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে করিতে হইবে। তবেই ঠিকমত নিষ্কামকর্ম্ম-যোগ পালন করা হইবে।

তৎপর চতুর্থ অধ্যায়ে শ্রীভগবান অর্জ্জুনকে কর্ম্মযোগ রহস্য

বলিতেছেন :—"আমি এই অব্যয় নিষ্কাম কর্ম্মযোগ-রহস্যও যোগধর্ম্ম (পূর্ব্ব-কালে) প্রথমে বিবস্বানকে বলি, বিবস্বান তৎপুত্র মনুকে বলে, মনু তৎপুত্র ইক্ষাকুকে বলে ও এইরূপে পরম্পরায় রাজর্ষিগণ এই যোগ-রহস্য অবগত হয়েন, এবং কালে সেই মহাযোগ নষ্ট হইয়া যায়। তোমাকে সেই (রাজর্ষি সেবিত) কর্ম্মযোগের রহস্য পুনরায় বলিতেছি। (৪॥১।২।৩)। যখন যখন ধর্ম্মের গ্লানি ও অধর্ম্মের অভ্যুত্থান জন্য প্রয়োজন হয়, তখন সাধুদের পরিত্রাণ, দুষ্কৃতদের বিনাশ ও ধর্ম্মরাজ্য স্থাপন করিবার জন্য, যুগে যুগে আমি অবতীর্ণ হইয়া পৃথিবীতে জন্ম গ্রহণ করি। (৪॥৭।৮) আমার এই অলৌকিক (দিব্য) জন্ম ও কর্ম্ম (বা কর্ম্ম-রহস্য) যে ভালরূপে ইহার তত্ত্ব বুঝিয়াছে, (সে আমার প্রণালীমত কর্ম্মপন্থা অবলম্বন করিয়া) সে আমাকে প্রাপ্ত হয়, তার আর পুনর্জন্ম হয় না। (৪॥৯)। আমি গুণকর্ম্ম বিভাগমত চাতুর্ব্বর্ণ্য সৃষ্টি করিলেও, আমি এই সব কার্য্যের কর্ত্তা সত্ত্বেও, আমাকে অব্যয় (অর্থাৎ আসক্তি-শূন্যতা বশতঃ শ্রম ব্যয় রহিত) ও (কর্ত্তৃত্বাভিমানশূন্যতা বশতঃ) অকর্ত্তা বলিয়া জানিও। (৪॥১৩)। (আমি এই প্রণালীমত কর্ম্ম করি বলিয়া সৃষ্টি আদি), কর্ম্ম সকল আমাকে লিপ্ত করেনা, (কারণ আমি আসক্তি রহিত) কর্ম্মফলে ও আমার কোন স্পৃহা নাই। যিনি আমাকে এইরূপ (কর্ম্মকারী) জানেন, তিনি কর্ম্ম ও ফলে আবদ্ধ হন না। (অর্থাৎ তিনিও আমার দৃষ্টান্ত মত আসক্তি কামনা কর্ত্তৃত্বা-ভিমানশূন্য হইয়া অনাসক্ত নিস্পৃহ ও অকর্ত্তাভাবে কর্ম্ম করিয়া থাকেন ও তজ্জন্য তাঁর কর্ম্মবন্ধন হয় না।) (৪॥১৪)। (আসক্তি বাসনা মমত্ববুদ্ধি ও কর্ত্তৃত্বাভিমানাদি চালিত হইয়া কর্ম্ম করিলে, সেই কর্ম্মে বাসনাদি উৎপন্ন হইয়া কর্ম্মবন্ধন হয় ; এবং অহঙ্কার বা কর্ত্তৃত্বাভিমান মমত্ববুদ্ধি ও আসক্তি কামনাদি শূন্য হইয়া অর্থাৎ সঙ্গ ত্যাগ করিয়া কর্ত্তব্যবুদ্ধিতে বা

ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে, অনাসক্ত নিস্পৃহ ও অকর্ত্তাভাবে কর্ম্ম করিলে, সে কর্ম্ম হইতে কোন স্বার্থ-কামনা উৎপন্ন হয় না, এই জন্য তাহা বন্ধনের কারণও হয় না, বরং কামনার হ্রাস হয়, ও সে কর্ম্ম, অকর্ম্ম-রূপে পরিণত হয়—ইহাই কর্ম্মযোগ-রহস্য।) পূর্ব্বকালে (জনকাদি) মুমুক্ষু পুরুষগণ এই প্রকার কর্ম্মযোগ-রহস্য জানিয়া, এইরূপ প্রণালীতে (অনাসক্ত নিষ্কাম ও অকর্ত্তাভাবে) কর্ম্ম করিয়া গিয়াছেন, তুমিও পূর্ব্ব মুমুক্ষুদের ন্যায় সেই প্রণালীতে কর্ম্ম কর; (তাহা হইলে তুমিও তাঁহাদের মত এই প্রণালীর নিষ্কাম-কর্ম্ম-যোগ পালন দ্বারা শুদ্ধচিত্ত হইয়া মোক্ষ প্রাপ্ত হইবে)। (৪॥১৫)

পরে ভগবান বলিতেছেন—কর্ম্ম তিন প্রকার :—কর্ম্ম, অকর্ম্ম ও বিকর্ম্ম। বিকর্ম্ম অর্থাৎ অপকর্ম্ম বা কুকর্ম্ম অর্থাৎ নিষিদ্ধ কর্ম্ম। কর্ম্ম :—অর্থাৎ যে কর্ম্ম হইতে স্বার্থ কামনা উৎপন্ন হইয়া কর্ম্ম বন্ধন হয় বা কর্ম্মফল ভোগ হয়; অর্থাৎ সকাম কর্ম্ম। সাধারণতঃ কর্ম্ম মাত্রই এইরূপ। অকর্ম্ম :—অর্থাৎ যে কর্ম্ম হইতে কর্ম্মবন্ধন হয় না; অর্থাৎ প্রকৃত নিষ্কাম-কর্ম্ম। ঠিকমত প্রকৃত নিষ্কাম-কর্ম্ম করা কঠিন, কিন্তু ইহাই করিতে হইবে। ভগবান বলিতেছেন—কর্ম্ম কি, ও অকর্ম্ম কি—ইহা ঠিকমত নিরূপণে বিবেকীগণও মোহ প্রাপ্ত হয়েন। কর্ম্মের স্বরূপ কি, ও অকর্ম্মের স্বরূপ কি, তাহা জানা আবশ্যক এবং বিকর্ম্মের (অর্থাৎ কুকর্ম্মের বা নিষিদ্ধ কর্ম্মের) স্বরূপ কি তাহাও জানা আবশ্যক। কর্ম্মের গতি অতি দুর্জ্ঞেয়; কর্ম্মের, অকর্ম্মের ও বিকর্ম্মের প্রকৃত স্বরূপ নির্ণয় অতি দুরূহ। (৪॥১৬।১৭)

'যে পুরুষ কর্ম্মকে (অর্থাৎ কর্ত্তৃত্বাভিমান ও কামনাদি-রহিত ভাবে কৃত সকল কর্ম্ম ও চেষ্টাকে) অকর্ম্ম মনে করেন, অর্থাৎ বস্তুতঃ ইহা কর্ম্ম নহে এইরূপ দেখেন, আর যে পুরুষ অকর্ম্মকে (অর্থাৎ বিহিত

কর্ম্মের অকরণকে) ইহা এক প্রকার কর্ম্ম রূপে দেখেন, অর্থাৎ ইচ্ছাকৃত কর্ম্ম না করাকে, অলসতা করাকে, একরূপ সকামকর্ম্মভাবে দেখেন, তিনিই বুদ্ধিমান, তিনি সর্ব্বকর্ম্মকারী হইলেও (সর্ব্বকর্ম্ম-করা কালে) প্রকৃত কর্ম্মযোগী।' (৪॥১৮)

পরে কর্ম্ম কি উপায়ে অকর্ম্মে পরিণত করা যায়, তাহাই বলিতেছেন :—'যাহার সমুদায় কার্য্যারম্ভ, কার্য্য ও চেষ্টাদি (স্বার্থযুক্ত) কামনা সংকল্পাদি বর্জ্জিত হয়, তার (ঐ অনুষ্ঠানজাত) জ্ঞানরূপ অগ্নিতে সমুদায় কর্ম্ম ও তাহার ফল দগ্ধ হইয়া যায় ; (তার ঐরূপ কর্ম্মে কোন স্বার্থ-কামনা উৎপন্ন না হওয়ায়, তজ্জন্য কোন কর্ম্মবন্ধনও হয় না, এবং তাহার কৃতকর্ম্ম অকর্ম্মরূপে পরিণত হয় ;) এবং সেইরূপ পুরুষকে বুধগণ পণ্ডিত বলিয়া থাকেন। (৪॥১৯) যিনি সদা সন্তোষযুক্ত (সদা পরমানন্দময় পরমাত্মায় তৃপ্ত) ও কোন আশ্রয়ের অপেক্ষা রাখেন না (অর্থাৎ নির্যোগক্ষেম ব্রহ্মজ্ঞ পুরুষ), তিনি কর্ম্মে ও কর্ম্মফলে আসক্তি ফলাকাঙ্ক্ষা ও কর্ত্তৃত্বাভিমান ত্যাগ করিয়া কর্ম্মে (উত্তমরূপে) প্রবৃত্ত হইলেও, প্রকৃতপক্ষে তিনি কোন কর্ম্মই (সকাম কর্ম্মই) করেন না। (তাঁর কর্ম্ম অকর্ম্মে পরিণত হয়।) (৪॥২০) যিনি নিষ্কাম, চিত্ত ও দেহ সংযত, সমুদায় বিষয়াদি ভোগসামগ্রী পরিগ্রহ পরিত্যাগী ব্যক্তি, কেবল দেহযাত্রা নির্ব্বাহ-উপযোগী কর্ম্ম করিয়াও (কর্ত্তৃত্বাভিমান-কামনাদি না থাকায়) পাপ প্রাপ্ত হয়েন না। (৪॥২১)। যদৃচ্ছালাভে (অর্থাৎ প্রার্থনা ব্যতীত যাহা লাভ হয় তাহাতেই) সন্তুষ্ট, নির্দ্বন্দ্ব (অর্থাৎ শীতোষ্ণ, লাভালাভ, রাগ-দ্বেষ, সুখদুঃখাদি দ্বন্দ্বভাবে সমান উদাসীন ও দ্বন্দ্ব-সহিষ্ণু), সিদ্ধি অসিদ্ধিতে হর্ষ-বিষাদশূন্য সদা সমভাবাপন্ন ও অচঞ্চল এবং বৈরশূন্য, এরূপ সমজ্ঞানী (অবধৈত), তিনি কর্ম্ম করিয়াও (আসক্তি কর্ত্তৃত্বাভিমান না থাকায়) তাহাতে পাপ বা বন্ধন প্রাপ্ত হয়েন না। (৪॥২২)

গত-সঙ্গ পুরুষের(অর্থাৎ যিনি রাগাদি আসক্তি, কামনা, কর্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব-বুদ্ধি শূন্য ও যিনি এইরূপ আসক্তি কামনা কর্তৃত্বাভিমানাদি ত্যাগ করিয়া কাজ করেন, এইরূপ পুরুষের), ও পরাজ্ঞানে বা ব্রহ্মে অবস্থিত-চিত্ত মুক্ত পুরুষের যজ্ঞার্থে কৃতকর্ম্ম (অর্থাৎ বিষ্ণুপ্রীত্যর্থে বহুজনহিতার্থে বা বহুজনসুখার্থে কৃত কর্ম্ম) ও কর্ম্মফল লয় প্রাপ্ত হয় ; (অর্থাৎ তাঁহার কোন স্বার্থ-কামনা না থাকায় কর্ম্মোৎপন্ন বন্ধন হয় না, তাঁহার সকল কর্ম্মই অকর্ম্মে পরিণত হয়।) (৪।।২৩)। স্রুবাদি, হবি, অগ্নি, হোমকর্ত্তা এবং যজ্ঞ-ক্রিয়াদি সমস্তই ব্রহ্ম, যজ্ঞাদি করার সময় এইরূপ সবই ব্রহ্ম, এই বুদ্ধিতে ব্রহ্মেস্থিত চিত্ত হইয়া কর্ম্ম করিলে, সেই পুরুষ ব্রহ্মত্ব প্রাপ্ত হইবার যোগ্য হয়েন।' (৪।।২৪) (এইরূপ বুদ্ধিতে কাজ করিলে, সে কর্ম্ম অকর্ম্মে পরিণত হয়।)

অর্জ্জুনকে চতুর্থ অধ্যায়ে কর্ম্মযোগ-রহস্য কি, ও কিরূপ কর্ম্ম অকর্ম্মে পরিণত হয়, তাহাই বুঝাইলেন,—জনকাদি মুমুক্ষু পুরুষগণ এই প্রণালী-মত কর্ম্ম করিয়া গিয়াছেন, তুমিও স্বার্থ-কামনা চালিত হইয়া কর্ম্ম না করিয়া তাঁহাদের প্রণালী-মত সঙ্গ ত্যাগ করিয়া অনাসক্ত, নিস্পৃহ ও অকর্ত্তাভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে কর্ম্ম করিয়া যাও, এই উপায়ে বাসনাদি কর্ম্মবন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া যথাকালে মোক্ষ প্রাপ্ত হইবে।

গীতার পঞ্চম অধ্যায়ে ভগবান বলিয়াছেন—'মৃত্যুর পরে সাংখ্য-যোগীরাও যে স্থান প্রাপ্ত হয়, নিষ্কাম কর্ম্মযোগীরাও সেই স্থানেই যায়, কারণ প্রকৃতপক্ষে জ্ঞানযোগ ও কর্ম্মযোগ মূলতঃ একই। (৫।।৬) (চিত্তশুদ্ধ না হইলে পরমাত্মায় তাদৃশ নিষ্ঠা হয় না, তখন মন ও বুদ্ধি ব্রহ্মে স্থিত হয় না, এই জন্য) নিষ্কাম কর্ম্মযোগবিহীন সন্ন্যাসে সিদ্ধিলাভ হওয়া নিতান্ত দুঃখজনক ও একরূপ অসম্ভব,কিন্তু নিষ্কাম কর্ম্মযোগযুক্ত মুনিরা শীঘ্রই (শুদ্ধ চিত্ত হইয়া) ব্রহ্মপ্রাপ্ত হয়েন। (৫।।৬) কর্ম্মযোগীগণ সদা নিষ্কাম, অনাসক্ত

ও অকর্ত্তাভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে সকল করণীয় কার্য্যাদি করিয়া থাকেন, এই জন্য তাঁহারা কর্ম্মে লিপ্ত হন না, কর্ত্তৃত্বাভিমানাদি চালিত হইয়া কর্ম্ম না করায়, কোন কার্য্যই তাঁরা নিজে করিতেছেন, মনে করেন না। (৫॥৮।৯) ব্রহ্মে সমর্পণ করিয়া (অর্থাৎ ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে) সঙ্গ ত্যাগ করিয়া যে নিষ্কাম ভাবে কর্ম্মাদি করিয়া যায়, সে কোন পাপ বা কর্ম্ম-বন্ধনে আবদ্ধ বা লিপ্ত হয় না। (৫॥১০)

নবম অধ্যায়ে কিভাবে কর্ম্ম করিলে মুক্তি লাভ হয়, তাহা পুনঃ বলিতেছেন :—

'ভক্তিপূর্ব্বক পত্র, পুষ্প, ফল, জল যে যাহা আমাকে দেয় তাহাই আমি গ্রহণ করি। (৯॥২৬)। তোমার সকল কর্ম্ম, আহুতি, দান, ভোজান, তপস্যাদি সবই (মায় তার কর্ম্মফল সহিত) ভক্তিপূর্ব্বক আমাকে অর্পণ কর (৯॥১৭)। এই উপায়ে অর্থাৎ সর্ব্বকর্ম্ম ও কর্ম্মফল এইরূপ ব্রহ্মার্পণ দ্বারায়, তুমি তোমার শুভাশুভ সকল কর্ম্মের ফল (ও তজ্জনিত বন্ধন) হইতে মুক্তি লাভ করিয়া (ও তাহাতে চিত্ত শুদ্ধ হইয়া,) তৎপর সন্ন্যাস যোগ অবলম্বনে (ত্যাগ, তপস্যা ও ধ্যানাদি দ্বারা) যুক্তাত্মা ও মুক্ত হইয়া, তখন তুমি আমাকে পাইবে (৯॥২৮)। আমি সর্ব্বভূতে সমভাবাপন্ন, আমার কেহ অধিক দ্বেষ্য বা অধিক প্রিয় নাই, যে আমাকে এইরূপ ভক্তি পূর্ব্বক ভজনা করে, সে আমাতে (স্থিত) ও আমি তাহাতে (স্থিত) হই। অর্থাৎ তাহার হৃদয়ে আমি প্রকাশিত হই' (৯॥২৯)। ইহাই রাজর্ষি সেবিত রাজগুহ্য যোগ। ইহাকে ভক্তি-মিশ্রিত নিষ্কাম কর্ম্ম-যোগও বলা যায়। এখানে প্রকৃতপক্ষে ভক্তিযোগ ও কর্ম্মযোগ একসঙ্গেই অবলম্বনীয় ইহাই উপদেশ করিলেন। কর্ম্মযোগও একরূপ ভক্তিযোগ। নিষ্কাম কর্ম্ম-যোগ-যুক্ত ভক্তিযোগই পূর্ণাঙ্গ ভক্তি-যোগ। ভগবানে অর্পিত-চিত্ত হইয়া, ভক্তিপূর্ব্বক অনন্যযোগে উপাসনা ধ্যান

ও (ঐ সঙ্গে) ভক্তিপূর্ব্বক নিষ্কামভাবে সর্ব্বকর্ম্ম ও সর্ব্বশক্তি ব্রহ্মে অর্পণই পূর্ণাঙ্গ ভক্তি-যোগ। এই উভয় একত্রে অবলম্বনে শীঘ্র চিত্তশুদ্ধি হয় এবং এইরূপ পূর্ণাঙ্গ ভক্তিযোগ ক্রমে জ্ঞানযোগে পরিণত হইয়া শেষে ধ্যানাদি দ্বারা ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হয়।

গীতার দ্বাদশ অধ্যায়ে ও অষ্টাদশ অধ্যায়ে কর্ম্মযোগ ও ভক্তিযোগ (এইরূপ) এক সঙ্গে অবলম্বনের উপদেশ দিয়াছেন:—"যে সকল মৎপরায়ণ ভক্তগণ সর্ব্ব কর্ম্ম আমাতে অর্পণ করেন এবং অনন্য ভক্তিযোগে আমার উপাসনা ধ্যানাদি করেন, সেই আমাতে সমর্পিত চিত্তদিগকে, আমি অচিরে মৃত্যুসংসার সাগর হইতে উদ্ধার করি ; (অর্থাৎ তাহাদের মোক্ষ লাভ হয়।) (১২॥৬।৭) আমাতে মন স্থাপন কর, আমাতেই বুদ্ধি নিবেশিত করিয়া চল; (অর্থাৎ আমাতে মন ও বুদ্ধি অর্পিত ও নিবেশিত করিয়া সতত উপাসনা কর, ও কর্ত্তব্য কর্ম্মাদি কর ;) আমাতে মন ও বুদ্ধি নিবেশিত ব্যক্তিরা দেহান্তে আমাকে প্রাপ্ত হয়, সন্দেহ নাই।' (১২॥৮) ভক্তিযোগ সাধন জন্য এই দুই উপায় এক সঙ্গে অবলম্বনই উপদেশ দিতেছেন। ইহাই পূর্ণাঙ্গ ভক্তিযোগ। আবার অষ্টাদশ অধ্যায়ে এইরূপই উপদেশ দিয়াছেন—'তুমি চিত্ত দ্বারা সর্ব্বকর্ম্ম (ও শক্তি) ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে আমাকে অর্পণ পূর্ব্বক মৎপরায়ণ হও এবং বুদ্ধিযোগ আশ্রয় করিয়া (অর্থাৎ মন ও বুদ্ধি আমাতে অর্পিত ও নিবেশিত করিয়া, ভক্তিতে তন্ময় হইয়া) সতত মদ্গতচিত্ত হইয়া থাক। (তাহা হইলেই অচিরে ব্রহ্মলভে সমর্থ হইবে।) (১৮॥৫৭) (কারণ) 'আমাতে মানসবুদ্ধি অর্পিত যাহার, পায় আমাকে নিশ্চয়। গীতা ৮॥৭

এই অষ্টাদশ অধ্যায়ের ৫৭ শ্লোকেও কর্ম্মযোগ ও ভক্তিযোগ একসঙ্গে অবলম্বনের উপদেশ দিয়াছেন। ইহাতেই শীঘ্র তাঁহাকে পাওয়া যায়। ইহাই বুদ্ধিযোগ ও ইহাই পূর্ণাঙ্গ ভক্তিযোগ।

ইহার একাংশ নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ ও অপরাংশকে উপাসনা-ধ্যানযোগ বলা যায়। এই উপায়ই অবলম্বনীয়।

'মৎকর্ম্মকৃন্মৎপরমো মদ্ভক্তঃ সঙ্গবর্জ্জিতঃ।
নির্ব্বৈরঃ সর্ব্বভূতেষু যঃ স মামেতি পাণ্ডব॥' গীতা ১১॥৫৫

'হে পাণ্ডব! যিনি আমার কর্ম্মানুষ্ঠান করেন, (অর্থাৎ বিষ্ণুপ্রীত্যর্থে লোকহিতায় ব্রহ্মকর্ম্ম বা যজ্ঞকর্ম্ম বা দানাদি কর্ম্ম করেন,) মৎপরম (অর্থাৎ যিনি আমাকেই পরম আশ্রয় মনে করেন,) যিনি ভগবৎগতপ্রাণ ভক্ত ও সঙ্গ-বর্জ্জিত, (অর্থাৎ আসক্তি স্বার্থ-কামনা, কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ববুদ্ধি শূন্য) এবং সর্ব্বভূতে বৈরভাবশূন্য, তিনিই আমাকে প্রাপ্ত হয়েন।' (১১॥৫৫) এখানে ভক্ত, সঙ্গ-বর্জ্জিত ও ব্রহ্মকর্ম্মকারী হইবার উপদেশ দিয়াছেন ।

স্বার্থ-কামনাপূর্ণ ব্যক্তিগতভাবে জীবন যাপন ত্যাগ করিয়া, নিষ্কামভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে ব্রহ্মকর্ম্মাদি, অর্থাৎ কল্যাণকর কর্ম্মাদি করিয়া গেলে, ও সর্ব্বদা ভক্তিভাবে ও ব্রহ্মার্পণ-ভাবে চিত্ত পূর্ণ রাখিলে, এতেই সিদ্ধিলাভ হইতে পারে। ভগবান বলিয়াছেন— "করি কর্ম্ম মম তরে, পাবে সিদ্ধি বীরবর!" (গীতা ১২॥১০)

অষ্টাদশ অধ্যায়ে ভগবান বলিয়াছেন—"সুকবিগণ কাম্যকর্ম্ম ত্যাগকেই সন্ন্যাস বলিয়া থাকেন। কিন্তু সর্ব্বকর্ম্ম-ফলাকাঙ্ক্ষা ত্যাগই প্রকৃত ত্যাগ।" (১৮॥২) তৎপর বলেন—"যজ্ঞ (অর্থাৎ বিষ্ণুপ্রীত্যর্থে বহুজন হিতকর কর্ম্মাদি,) দান (অর্থাৎ পরহিতার্থে শক্তি ও ধন অর্পণ,)ও তপস্যা (অর্থাৎ মন ও ইন্দ্রিয় দমন, স্বাধ্যায় ও জপধ্যানাদির অভ্যাসাদি যাহা চিত্তশুদ্ধি লাভের জন্য কৃত হয়,) তাহা তুমি কখনও ত্যাগ করিবে না, তাহা অবশ্য করা উচিত; কারণ এই সব কর্ম্ম দ্বারা মনুষ্যেরা পবিত্র হয়। (১৮॥৫) তবে এই সব কর্ম্ম ও অন্য সব করণীয় কর্ম্মাদিও সঙ্গ ত্যাগ

করিয়া (অর্থাৎ আসক্তি কর্ত্তৃত্বাভিমানাদি ও ফলাকাঙ্ক্ষাদি ত্যাগ করিয়া ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে) করা কর্ত্তব্য, ইহাই আমার মত।" (১৮।৬)

অহংভাব, স্বার্থপরতা ও তৃষ্ণাদ্বেষাদিই আমাদের বন্ধন ও আধ্যাত্মিক উন্নতির অন্তরায়। অতএব ইহা ত্যাগ করিতেই হইবে। যে, যেভাব আশ্রয় করিয়া কাজ করে, তাহার সেই কাজে, সেই ভাবের বৃদ্ধি হয়। এই জন্য গীতার একটি প্রধান উপদেশ —স্বার্থ-যুক্ত কামনা, আসক্তি অহংভাব ও মমত্ববুদ্ধি দ্বারা চালিত হইয়া কর্ম্ম না করিয়া, উহা ত্যাগ করিয়া, (অর্থাৎ সঙ্গ ত্যাগ করিয়া,) কর্ত্তব্য-বুদ্ধি বা সাত্ত্বিকবুদ্ধি বা ব্রহ্মার্পণবুদ্ধি দ্বারা চালিত হইয়া, নিস্পৃহ অনাসক্ত ও অকর্ত্তাভাবে সকল করণীয় কার্য্যাদি ও কল্যাণকর কার্য্যাদি করিতে হইবে। এইরূপে কর্ম্ম করিলে, আর বাসনা আসক্তি ও অহংভাব কর্ম্ম দ্বারা উৎপন্ন হইবে না, সুতরাং ইহাতে কর্ম্মবন্ধনও হইবে না, এবং এই উপায় দ্বারা বাসনাদি হ্রাস হইয়া, চিত্ত ক্রমশঃ শুদ্ধ হইবে। "যোগঃ কর্ম্মসু কৌশলং।" (গীতা ২।৫০) ভগবৎ-প্রীত্যর্থে-মঙ্গলকর কর্ম্মে নিষ্কাম ভাবে ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে তন্ মন্ ধন ও শক্তি আদি অর্পণই যজ্ঞ। কর্ত্তব্য কর্ম্মকে নিষ্কাম ও ব্রহ্মার্পণ ভাবে করিয়া যজ্ঞরূপে পরিণত কর। এই উপায়ে কর্ম্মাচরণে শীঘ্র চিত্ত-শুদ্ধি হইবে। "While working, you must work in the right spirit." (—Turiyananda.) Thus work is turned into worship.

* * * *

'Work, work, work, if you have genius, industry will improve it. If you have no genius, industry will supply its place.' (—Sir Jasua Raynolds.)

* * * *

সাধক কুমার নাথ বলিয়াছেন—গীতার তৃতীয় অধ্যায়ে যেন ভগবান বিশেষ করিয়া বলিতেছেন—"নিয়তং কুরু কর্ম্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা ধনঞ্জয়।" 'নিয়ত কর্ম্ম কর; আলস্য ত্যাগ করিয়া ও সঙ্গ ত্যাগ করিয়া নিয়ত নিয়মিত ভাবে কর্ত্তব্য কর্ম্ম ও ব্রহ্মকর্ম্মাদি কর।' এ সংসারে কর্ম্ম-পরায়ণেরাই শক্তিলাভ করে ও আলস্যপরায়ণদের অবনতি হয়। অতএব পুরুষকার-পরায়ণ হইয়া, সঙ্গত্যাগ করিয়া, (ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে) নিয়ত করণীয় ও কল্যাণকর কর্ম্মাদি করিয়া যাও, স্বধর্ম্ম পালন করিয়া যাও—ইহাতেই প্রকৃত উন্নতি হইবে। নিজের যাবতীয় শক্তি ও কর্ম্ম চিত্তদ্বারা নিষ্কামভাবে ব্রহ্মার্পণবুদ্ধিতে,ব্রহ্মে ও ব্রহ্মকর্ম্মে অর্পণ বা আহুতি দান কর। (গীতা ১৮।৫৭) এইরূপ ভক্তিমিশ্রিত নিষ্কাম কর্ম্মযোগেই শক্তি, ভক্তি ও ব্রহ্মলাভ হইবে।

শিক্ষার্থীর পথে প্রবেশ

ও

(৪) চিত্তশুদ্ধিলাভার্থ সাধন চতুষ্টয় অবলম্বন

যতই মানব ক্রমোন্নতির ফলে উন্নতির উচ্চস্তরে আরূঢ় হয়, ততই তাহার মনে উদয় হয়, এই পার্থিব জীবন গ্রহণের হয়ত একটা উদ্দেশ্য আছে। (Life has a purpose.) তার ক্রমে উপলব্ধি হয় যে, শ্রীভগবান্ কোন বিশেষ উদ্দেশ্যের জন্য আমাদিগকে মানব জীবনের পথে, ক্রমে ক্রমোন্নতি করাইয়া কোন বিশেষ উচ্চ লক্ষ্য বা পরিণতির (বা Perfectionএর) দিকে লইয়া যাইতেছেন। যতই মনে তাহার এইরূপ ধারণা হয়, ততই সে আরও ঐ উচ্চ উদ্দেশ্য বা পরিণতি বা Perfection লাভের জন্য আগ্রহের সহিত চেষ্টা করে। যতই তাহার এই ধারণা বদ্ধমূল হয়, ততই সে তুচ্ছ স্বার্থকামনাদি ত্যাগ করিয়া দৃঢ়তার সহিত সেই উচ্চ উদ্দেশ্যের বা আদর্শের দিকে ধাবিত হয়।

এই সংসারের যাবতীয় ভোগ্যবস্তুর প্রতি আকাঙ্ক্ষা, তল্লাভ-উদ্দেশ্যে চেষ্টা ও লাভান্তে বিবিধ ভোগাদির দ্বারা ক্রমে তাহার ধারণা হয় যে, এই পার্থিব বিষয়ানন্দ সুখগুলি সকলই তুচ্ছ ও ক্ষণস্থায়ী; ইহা মানবকে যথেষ্ট তৃপ্তি দিতে পারে না; অথচ ইহা তৃষ্ণার বর্দ্ধক; কতবার কত জীবনে সে এইরূপ ভাবে ভোগ করিয়াছে, কিন্তু কিছুতেই তাহাতে তার যথেষ্ঠ তৃপ্তি হয় নাই; ইহা মরীচিকাতুল্য, কতকটা আপাত-মধুর ও মনোমুগ্ধকারী বোধ হইলেও পরিণামে বিবিধ দুঃখই আনয়ন করে। ইহার মোহিনীমূর্ত্তিতে আমাদের নয়ন মন ও কল্পনাকে কতকটা বিমোহিত

করিয়া আমাদের অন্তরে বাসনা সৃষ্টি করিয়া, তাহা দ্বারা আমাদিগকে চালিত করে। কিন্তু কল্পনা ত্যাগ করিয়া উহা স্থিরভাবে বিচার করিয়া সম্যক্ দৃষ্টি দ্বারা দেখিলেই ইহার তুচ্ছতা, ক্ষণস্থায়ীতা ও মরীচিকাতুল্য ভাব বুঝা যাইবে, ইহা পরিণামে বহু দুঃখের উৎপাদয়িতা, তাহা ক্রমে ভালভাবে উপলব্ধি হইবে। এই মায়া যেন ভগবান্ সৃষ্টি করিয়া মানবকে ভুলাইয়া, তাঁহার এই পার্থিব সংসারের খেলা খেলাইতেছেন। কতবার কত জীবনে সে ভোগ্যবস্তু লাভে বিশেষ কাঙ্ক্ষিত হইয়াছে। কত চেষ্টা করিয়া সে সেই সব লাভ করিয়াছে, কত জীবনে কতরূপে সে সংসারে আসিয়া ভোগ করিয়াছে, কিন্তু ইহাতে তাহার যথেষ্ট তৃপ্তি লাভ হয় নাই। এই বাসনা দুষ্পূরণীয়। তবে কি ভোগতৃষ্ণা মানবকে কেবল ভুলাইবার জন্যই সৃষ্ট হইয়াছে? প্রকৃতভাবে তৃপ্তিদান করার জন্য সৃষ্টি হয় নাই? এইরূপ মানসিক অবস্থায় হয়ত আরও ২।৪ জীবন কাটিয়া যায়। ক্রমে তাহার ধারণা হয়, এই তুচ্ছ বিষয়ানন্দ ও বিষয় তৃষ্ণা সত্যই যথেষ্ট তৃপ্তি বা আনন্দ আনয়ন করে না। অথচ ইহা অগ্নিতুল্য দুষ্পূরণীয় ও বিষয়-উপভোগেই তৃষ্ণা বৰ্দ্ধিত হয়। ইহা পরিণামে অবসাদ ও বিবিধ দুঃখ দুর্দ্দশা আনয়ন করে। ক্রমে সে বুঝিতে পারে, এই ভোগ-তৃষ্ণাই বন্ধনের কারণ, ইহাই আসক্তি ও কর্ম্মবন্ধনে আমাদিগকে আবদ্ধ করিয়া পৃথিবীতে পুনরাগমন করায়, ও তার ফলে বিবিধ দুঃখ ও দুর্দ্দশা ভোগ করিতে হয়। বাসনার বাধা হইতেই ক্রোধ কলহ অশান্তি আদি উৎপন্ন হয়। এবং তৃষ্ণা সাংসারিক উন্নতির সহায়তা করিলেও আধ্যাত্মিক উন্নতির অন্তরায়। এইরূপে ক্রমে সে তৃষ্ণার এই প্রকৃত সত্য মূর্ত্তি উপলব্ধি করে।

বুদ্ধদেব বলিয়াছেন—এই ভোগ-তৃষ্ণাই মানবের সকল দুঃখের মূল

বা মুক্তি-মার্গের প্রথম অংশ। এই পথে ঠিকমত সাধন করিয়া অগ্রসর হইলে ক্রমে পবিত্রতা লাভ হয়।

কি পথ, কি অপথ, এ স্থির করা বড়ই কঠিন। পথ সম্বন্ধে আমিই ঠিক্ বুঝি, অন্যে বুঝে না, এইরূপ ধারণা লইয়া নিজের মতটাই প্রকৃত পথ বলিয়া অন্যের উপর জোর করিয়া চালান কদাচ সঙ্গত নহে। কি পথ কি অপথ, তাহা দেখাইবার জন্য শ্রীভগবানের ব্যবস্থানুসারে প্রেরিত পুরুষরা, সাধুমহাত্মারা জগতে মধ্যে মধ্যে আসিয়া থাকেন। শ্রীভগবানও পথ প্রদর্শনার্থে ও ধর্ম্ম-সংস্থাপনার্থে এ ভূলোকে অবতীর্ণ হয়েন। ইঁহারাই পথ দেখাইয়া যান, ইঁহারাই প্রকৃত পথ-প্রদর্শক। প্রাচীন রাজর্ষি মহর্ষিগণ, অবতার পুরুষগণ, শ্রীকৃষ্ণ, বুদ্ধদেব, যীশুখ্রীষ্ট, শঙ্করাচার্য্য, রামানুজ, নানকজি, শ্রীচৈতন্য, শ্রীরামকৃষ্ণপরমহংস দেব প্রভৃতি যে ধর্ম্মপথ বা ব্রহ্মলাভের পন্থা দেখাইয়া গিয়াছেন, তাহাই পথ; এইজন্য মহারাজ যুধিষ্ঠির বলিয়াছেন :—"মহাজনঃ যেন গতঃ সএব পন্থা।" ভাল করিয়া বিচার করিয়া দেখিলে বুঝা যায়, প্রাচীন হিন্দু ঋষি প্রদর্শিত সাধনমার্গে বা গীতায় প্রদর্শিত সাধনমার্গে, বুদ্ধদেব প্রদর্শিত সাধনমার্গে ও যীশুখ্রীষ্ট প্রদর্শিত প্রাচীন খ্রীষ্টিয় সাধন মার্গে, কিছু কিছু বিভিন্নতা থাকিলেও মূলতঃ ভিতরের সারাংশ অনেকটা এক প্রকার।—সকল ধর্ম্মই বলিতেছে, মুক্তিলাভের জন্য আত্মজ্ঞান বা ব্রহ্মজ্ঞান লাভের প্রয়োজন; এবং ব্রহ্মজ্ঞান বা আত্মজ্ঞান লাভের জন্য পবিত্রতা লাভের প্রয়োজন, পবিত্রতা লাভ না হইলে আত্মজ্ঞান বা ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হইবে না; এবং পবিত্রতা লাভের জন্য স্বার্থ-তৃষ্ণাদি ও ষড়রিপু আদি ত্যাগের আবশ্যক; এবং তজ্জন্য বিভিন্ন প্রকারের সাধন অবলম্বন দ্বারা সম্যক্ সংকল্পের সহিত সম্যক্ প্রচেষ্টা করিতে হইবে ও এই উদ্দেশ্যেই সাধন-পথ অবলম্বন করিতে হইবে। এই সকল বিভিন্ন সাধন প্রণালী

অবলম্বনে সম্যক্ প্রচেষ্টা দ্বারা আমাদের স্বার্থ-তৃষ্ণাদির মলিনতা বা ষড়রিপু আদি পশুভাব সম্পূর্ণ ত্যাগ হইলে, আমাদের ব্রহ্মোপলব্ধি ও মুক্তি হইবে। ইহাই সকল ধর্ম্মের ভিতরের কথা। মানব প্রকৃতিভেদে বা অধিকারীভেদে সাধন প্রণালী কিছু কিছু ভিন্ন প্রকারের হয়। প্রকৃতি ভেদে যাহার পক্ষে যেরূপ সাধন প্রণালী অনুকূল বা উপযোগী হয়, তাহার পক্ষে তাহাই অবলম্বনীয়। এইজন্য মহাপুরুষেরা আসিয়া দেশ কাল ও পাত্র ভেদে, কিছু কিছু বিভিন্ন সাধন প্রণালী দেখাইয়া গিয়াছেন, কিন্তু সকল ধর্ম্মেরই ভিতরের উদ্দেশ্য একই।

প্রাচীন হিন্দুদের ও বৌদ্ধদের মুক্তি-মার্গের প্রথম অংশের নাম শিক্ষার্থীর পথ বা সাধনার পথ, বলা যায়। এই পথকেই প্রাচীন খৃষ্টান সাধুগণ Path of purity বলিতেন। তাঁদের মতে—Path of salvation তিন খণ্ডে বিভক্ত :—Path of Purity, Path of Illumination and Path of union.

এই পথে চলিবার জন্য নিম্নলিখিত সাধন চতুষ্টয় অবলম্বন করার প্রয়োজন :—

(I) বিবেক।

(II) বৈরাগ্য বা নির্ব্বাসনা মনে আনয়ন।

(III) পবিত্রতা লাভ ও সদাচরণ শিক্ষার জন্য ষট্ সম্পত্তি অবলম্বন।

(IV) মুমুক্ষত্ব, বা মুক্তিলাভ ও অনুরাগের সহিত ব্রহ্মসংযুক্ত হইবার প্রবল ইচ্ছা। এইজন্য অনুরাগ বা প্রেম ভালরূপে জাগরণ প্রয়োজন।

(I) বিবেক

বিবেক (Discrimination.) সাধন-পন্থীর যে সকল গুণের আবশ্যক, তাহার প্রথমটীর নাম বিবেক;—ইহার বৌদ্ধনাম "মনদ্বার ভঞ্জন," অর্থাৎ যে গুণ লাভে মনের দরজা খুলিয়া যায়। মিথ্যা হইতে সত্যকে, অনিত্য হইতে নিত্যকে, অন্যায় হইতে ন্যায়কে বাছিয়া লওয়ার যে শক্তি, তাহাকে বিবেক বলে। বিবেক মানে সম্যক্ দৃষ্টি ও বিবেকযুক্ত বিচার দ্বারা, কি সত্য কি অসত্য, কি সৎ কি অসৎ, কি ন্যায় কি অন্যায়, কি উচিত কি অনুচিত, কি নিত্য কি অনিত্য, বাছিয়া লইয়া, সত্য ও ন্যায় এবং সততার পথে চলা ও সেই সার-সত্যের অনুসন্ধানে চলা। সাধকগণকে প্রতি কার্য্যে, প্রতি পদক্ষেপেই এইরূপ বিচার করিয়া চলিতে হইবে। এইরূপ সদা বিবেকযুক্ত সদ্বিচার ও আলোচনা দ্বারা সাধকগণের মনে স্থূল জগতের যাবতীয় বস্তুর অসারতা ও ক্ষণস্থায়ীতা ক্রমে বদ্ধমূল হইয়া যায় ও এইরূপেই ভোগ্যবস্তুতে আসক্তি ও তৃষ্ণা কমিয়া, উহাতে বিরাগ বা উদাসীনতা আসে। এই শিক্ষায় অনেক সময় লাগে। এই বিবেক জাগরণই সাধন-পথের প্রথম সোপান। সর্ব্বদা বিবেকযুক্ত বিচারের ফলে, ক্রমে সাধকের মনে ধারণা হয়, এই স্থূল জগৎ বা ভূলোকের যাবতীয় বস্তু, ভোগ্য বস্তু, ঐশ্বর্য্য, ক্ষমতা, মান, যশ, প্রতিপত্তি ও ইহাতে যে সুখোৎপত্তি হয়, সকলই তুচ্ছ, অচিরস্থায়ী বা ক্ষণভঙ্গুর এবং ও উচ্চলোকের পদার্থ সকল, যথা নিঃস্বার্থ প্রেম, প্রীতি, গাঢ়ভক্তি, করুণা প্রভৃতি অনেক শ্রেষ্ঠ, অধিক-স্থায়ী-আনন্দদায়ক এবং বাঞ্ছনীয়। এইরূপ ধারণার ফলে সাধকের মনে ক্রমে সাংসারিক ভোগৈশ্বর্য্য, মানাদিতে বৈরাগ্যভাব বা উদাসীনতা আসে ও উচ্চতরভাবে জীবন

গঠনের ইচ্ছা বলবতী হয়। সম্যক্ দৃষ্টি ও বস্তু-বিচারের ফলে সে বিষয়ানন্দে, বিষয় তৃষ্ণায় অনেক দোষ দর্শন করিতে সমর্থ হয়; তাহাতে ভোগতৃষ্ণায় ও বিষয়ানন্দে মনে বৈরাগ্য আনয়ন করে। বিষয়ানন্দ যে তুচ্ছ, ক্ষণস্থায়ী, তৃষ্ণাবর্দ্ধক, অথচ ইহা মানবকে যথেষ্ট তৃপ্তি দান করিতে পারে না, ইহা মরীচিকা তুল্য, ইহা আপাত-মনোমুগ্ধকারী ক্ষমতায় প্রতারিত করিয়া পরিণামে বিষ ভোজনের ন্যায় বিবিধ দুঃখ দুর্দ্দশা ও বিপদ আনয়ন করে; ইহা লবণাম্বুর ন্যায় তৃষ্ণা বৃদ্ধি করাইয়া আমাদিগকে কর্ম্মবন্ধনে বদ্ধ করিয়া পৃথিবীতে পুনরাগমন করাইয়া পরিণামে আরও বিবিধ দুঃখের কারণ স্বরূপ হয়; ইহাই জগতের সকল দুঃখের মূল কারণ ও এই তৃষ্ণা ত্যাগ করিতে পারিলেই শান্তি ও আনন্দ লাভ হয়; ইহা আমাদের আধ্যাত্মিক উন্নতির প্রধান শত্রু; এইসব সাধক যখন ভালভাবে উপলব্ধি করিতে পারে, তখন বিষয়ানন্দ ও বিষয় তৃষ্ণায় আসক্তি যাইয়া তাহার মনে উহাতে বৈরাগ্য বা উদাসীনতা আসে এবং তখন সে তৃষ্ণার জয়ের জন্য সম্যক্ চেষ্টা করে। ঐশ্বর্য্য ক্ষমতাদি প্রায়ই অর্দ্ধ জীবনের জন্য ভোগ হয় মাত্র, তাহাও অচিরস্থায়ী, হঠাৎ লোপ হইতে পারে। এ সংসারে কত ধনী নির্ধন হইতেছে। অথচ ইহাতে মানবকে অহঙ্কারে মত্ত করিয়া কর্ম্ম-বন্ধনে বদ্ধ করে ও তাহাতে পরিণামে দুঃখ আনয়ন করে এবং ইহাও কখন কখন আরও অল্পকাল স্থায়ী হয়। যখন সে বিবেকযুক্ত বিচারের দ্বারা এইসব ভালভাবে বুঝে, তখন সে বিষয়ানন্দে উদাসীন বা বৈরাগ্যযুক্ত হইয়া, উচ্চতর আনন্দ লাভের জন্য চেষ্টিত হয়।

সাধারণ ব্যক্তিরা জানেন না যে, ভগবান কোন বিশেষ উদ্দেশ্যে, কোন বিশেষ plan-মত মানবগণকে ধীরে ধীরে ক্রমোন্নতির পথে লইয়া

যাইতেছেন। এজন্য সাংসারিকেরা কতকটা অন্ধভাবে চলেন। কিন্তু সাধকমাত্রই জানেন যে, শ্রীভগবান কোন সুচিন্তিত বিশেষ (plan) প্ল্যান-মত এই মানব জাতিকে ও বিশ্বসংসারকে চালাইয়া ধীরে ধীরে ক্রমোন্নতি করাইয়া, কোন মহান উদ্দেশ্যের দিকে লইয়া যাইতেছেন। এইজন্য সাধক তাঁর ক্ষুদ্র আমিত্ব, তুচ্ছ-স্বার্থ-কামনাদি ত্যাগ করিয়া, নিঃস্বার্থভাবে ব্রহ্মকর্ম্মের সহায়তার জন্য ও জীবের হিতের জন্য আত্মোৎসর্গ করেন, অথবা সর্ব্বদা ব্রহ্মকর্ম্মের সহায়তার জন্য বদ্ধপরিকর হইয়া চেষ্টা করেন। এইরূপে তাঁর স্বার্থ কামনার হ্রাস হয়, মন উচ্চগামী হয় ও জীবন উচ্চভাবে গঠিত হইয়া উঠে।

আমাদের আত্মা ৫।৬টী কোষে আবদ্ধ আছে। প্রতি কোষেরই স্বতন্ত্র কামনা আছে। কামনার কোষ চায় (কাম ক্রোধাদির) উত্তেজনা ও অতিরিক্ত স্পন্দন। সে চায় তার মধ্যে নূতন নূতন স্পন্দন হউক; সে চায় ভোগের উত্তেজনার স্পন্দন। অন্নময় কোষ চায়—আলস্য। মনোময় কোষ সর্ব্বাপেক্ষা স্বার্থপর ও পরশ্রীকাতর। সে পরের মঙ্গল চায় না; সে কেবল নিজের সুখ খোঁজে; কিসে নিজের ঐশ্বর্য্য, মান, যশ, প্রতাপ, প্রতিপত্তি হইবে, তাই সদা আকাঙ্ক্ষা করে। অহঙ্কার কোষ চায় অহঙ্কারের বৃদ্ধি। বিজ্ঞানময় কোষ চায় জ্ঞানার্জ্জন। এই সকল কোষগুলি আমাদিগকে ভুলাইয়া তাহাদের নিজেকে আমিরূপে প্রতিপন্ন করিয়া (আমা দ্বারা) তাদের নিজের বাঞ্ছাটী পূর্ণ করিতে চাহে। আমরা অজ্ঞানতা ও ভ্রম বশতঃ অনেক সময় ইহাদিগকেই (অর্থাৎ এই কোষদিগকেই) আমি মনে করিয়া, এই সকল কোষের দ্বারা চালিত হই। এই সকল কোষ প্রকৃত 'আমি' নহে। জীবাত্মাই পাকা 'আমি' ভাবে এই সকল কোষ মধ্যে আছেন। এই অন্তরস্থ আত্মা প্রকৃতপক্ষে কি চাহে, তাহার কিসে কল্যাণ হইবে,

তাহা স্থিরভাবে বিবেকযুক্ত বিচারের দ্বারা বুঝিতে হইবে। সে কি এখন ভোগ চাহে, না যাহাতে আত্মার কল্যাণ হইবে তাহাই চাহে, ইহা সম্যক্ দৃষ্টি ও বিবেকযুক্ত বিচারের সাহায্যে স্থিরভাবে বুঝিয়া, সেইমতভাবে চলিতে হইবে এবং কোষগুলিকে আমাদের উপর প্রাধান্য করিতে না দিয়া, ঐ কোষগুলিকে আত্মার বশে সংযত করিয়া রাখিতে হইবে। এইরূপ সব সময়ই স্থিরভাবে বিচার করিয়া বুঝিয়া ঠিক পথে চলিতে হইবে। কিরূপে আমাদের পশুভাব বা ষড় রিপুর ধ্বংস হইয়া পবিত্রতা লাভ হইবে, আত্মার প্রকৃত কল্যাণ হইবে, তাহা সব সময়ে ধীরভাবে বিচার করিয়া দেখিয়া বুঝিয়া সেই ভাবে চলিতে হইবে, তবে আমরা ঠিক উন্নতির পথে চলিতে পারিব।

'বদ্ধো হি কো যো বিষয়ানুরাগী।
কা বা বিমুক্তির্ব্বিষয়ে বিরক্তিঃ॥'

মণিরত্ন-মালা—শঙ্করাচার্য্য।

বিষয়ে অনুরাগী ব্যক্তিই বদ্ধ; মায়িক বিষয়ে অনুরাগ বা আসক্তি ও কামনাই বন্ধনের কারণ, (ষড় রিপুই বন্ধনের কারণ,) এবং এই সব মায়িক বিষয়ে বিরাগই মুক্তির কারণ।

(II) বৈরাগ্য বা নির্ব্বাসনা

বৈরাগ্য বা নির্ব্বাসনা, অর্থাৎ যাবতীয় স্বার্থ কামনা ত্যাগ করিয়া মনে বৈরাগ্য বা নির্ব্বাসনা আনয়ন। কল্পনা ত্যাগ করিয়া সম্যক্ দৃষ্টি, বিবেক-যুক্ত বিচার ও আলোচনায় যখন বিষয়ানন্দ ও বিষয় তৃষ্ণায় বহুদোষ দেখিতে সমর্থ হওয়া যায়, তখন উহাতে আসক্তি ও তৃষ্ণার

পরিবর্ত্তে উদাসীনতা বা বৈরাগ্য মনে আসিবে ও তখন মনে সদা বৈরাগ্যভাব পোষণ দ্বারা তৃষ্ণা কমাইতে হইবে। যখন মানব বুঝিতে পারে যে, ভোগসুখ কত তুচ্ছ ও ক্ষণস্থায়ী, অথচ তার পরিণাম ফল কি গভীর দুঃখ ও বন্ধন, তখন আর তার বিষয়ানন্দে তৃষ্ণা ও আসক্তি থাকে না, তখন উহাতে বৈরাগ্যভাব বা উদাসীনতা আসিয়া উপস্থিত হয়। সদা বিবেক-যুক্ত বস্তু-বিচার দ্বারা ও উদাসীনতা ভাব মনে পোষণ দ্বারাই স্থূল বিষয় হইতে আসক্তির আঠা কমিয়া যায়। এইরূপ উপায়ে উদাসীনতা ক্রমে তীব্র হইলে, স্থূল বিষয়ের আকর্ষণে আর আমাদিগকে আকৃষ্ট করিতে পারে না, বা আমাদের উপর প্রভাব বিস্তার করিতে পারে না। এইরূপে স্থূলের মোহ কাটিয়া যায় ও তৃষ্ণার ক্ষয় হয়। তখন মনকে উচ্চদিকে ঘুরাইতেহইবে ও এইরূপ তীব্র বৈরাগ্য ভাব মনে সদা পোষণ দ্বারা এবং অসঙ্গ, অমনোযোগ ও অভ্যাস উপায় অবলম্বন দ্বারা মনের সকল তৃষ্ণা, (ভোগ-তৃষ্ণা, ঐশ্বর্য্য, মান, ক্ষমতা, ও প্রতিপত্তির তৃষ্ণা এবং স্বর্গাদি ভোগের তৃষ্ণা এ সবই) ক্রমে মন হইতে অপসারিত করিতে হইবে ও এইরূপে মনকে নিস্পৃহ করিতে হইবে।

স্বার্থ-মূলক তৃষ্ণা ও আসক্তি মাত্রই বন্ধনের কারণ; যদি কোন ভাল কার্য্য করিয়া মনে পুরস্কার লাভের লোভ হয়, বা অন্য কোন কারণে কোনরূপ কামনা মনে সামান্য ভাবেও উদ্ভব হয়, তাহাও বন্ধনের কারণ হয়। এইজন্য কর্ম্ম করিয়া কোনরূপ পুরস্কার বা ফলাকাঙ্খা করিতে নাই। সৎকার্য্যের জন্যই কার্য্য করিতে হইবে, হিতার্থে কার্য্য করিতে হইবে, পুরস্কারের প্রত্যাশায় করিতে হইবে না। যেমন চিত্র-করেরা অনেক সময় ছবি ভাল ভাবে করিবার জন্যই ছবি পরিশ্রম করিয়া আঁকে, কোন পুরস্কার বা যশের আকাঙ্ক্ষায় আঁকে না, সেইরূপ বুদ্ধিতে পরহিতার্থে সৎকর্ম্মাদি করিতে হইবে, কোন পুরস্কার বা যশের

লোভে বা স্বর্গলাভের লোভে, বা স্বার্থের জন্য সৎকর্ম্ম যেন করা না হয়। কৃষ্ণ মূর্ত্তি বলিয়াছেন,—"সামান্য স্বার্থ-কামনাও বন্ধনের কারণ হয়। এজন্য কামনা মাত্রই মন হইতে একেবারে অপসারিত করিতে হইবে। লোকে আমাকে ভাল বলুক, কি বেশী বুদ্ধিমান মনে করুক, কি প্রশংসা করুক, কি আমার কার্য্যে অবাক হউক, এইরূপ সামান্য স্বার্থযুক্ত ইচ্ছাও যেন মনে উদয় না হয়; এমন কি কথা বলার ইচ্ছাও ত্যাগ করিতে হইবে।" সত্য, প্রিয় ও হিতকর বাক্য ব্যতীত, অপ্রয়োজনীয় বা অতিরিক্ত বাক্য না বলার অভ্যাস করাই ভাল। কথা বলার পূর্ব্বে চিন্তা করিয়া দেখিয়া, যাহা বলা সঙ্গত নহে ও যাহা অপ্রয়োজনীয়, তাহা বলিবে না। এইরূপ অভ্যাসে বাক্য সংযত ও সম্যক্ হইবে।

স্বর্গীয় বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলিয়াছেন,—"সকল ইচ্ছা অনিচ্ছা ত্যাগ করিয়া (ধৈর্যের সহিত) তাঁর ইচ্ছাধীন হইয়া চলিতে হইবে।" মহাত্মা যীশুখৃষ্টেরও তাহাই মত।

বৈরাগ্য বা নিষ্কামতার আর একটী অর্থ,—আমাদের যাবতীয় কামনা সহ কামনার কোষকে সংযত করা। সকল প্রকার স্বার্থমূলক কামনাকে ধ্বংস করিয়া মনকে নির্ব্বাসনা করা। এই সম্পূর্ণ ধ্বংস সুকঠিন।

ভোগ্য বিষয়ের আসক্তি ও তৃষ্ণাই বন্ধনের কারণ এবং এই সব বিষয়ে বিরাগই মুক্তির কারণ। এবং সঙ্গ হইতেই মনে কামনার উৎপত্তি হয়; (গীতা ২।৬২) ও অসঙ্গ উপায় দ্বারা, ও ভক্তি দ্বারা ইহা জয় হয়। (গীতা ১৫।৩।৪) সঙ্গই কামনাগ্নির ইন্ধন বা উদ্দীপক কারণ। বিষয়ের সঙ্গ, স্মরণ, চিন্তা, আলোচনাদিই ইন্ধন স্বরূপ হইয়া মনের প্রচ্ছন্ন কামনাগ্নিকে উদ্দীপিত করে। অসঙ্গ উপায়ের দ্বারা, (অর্থাৎ তীব্র বৈরাগ্য ও সঙ্গ না করা উপায় দ্বারা,) এই সব মায়িক বিষয়ের স্মরণ, চিন্তন ও সঙ্গাদি একেবারে বন্ধ করিলেই, (এইরূপে ইন্ধন দান বন্ধ

করিলেই,) কামনাগ্নি নির্ব্বাপিত হয় বা বাসনা ছুটিয়া যায়। মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিলে, বা জপ ধ্যানের সদা অভ্যাস দ্বারা মনকে ব্রহ্মে সংযুক্ত রাখিলে, বাসনা ছুটিয়া যায়। এইজন্য উৎকট ইচ্ছা দ্বারা মনকে মায়িক বস্তুর স্মরণ, চিন্তন ও সঙ্গাদি না করিতে দিয়া, মনকে সদা জপ ধারণা ধ্যান (বা সৎসঙ্গের) অভ্যাসে লাগাইয়া রাখিলে, মন উচ্চ ভাবে পূর্ণ থাকিবে ও বাসনা ছুটিয়া যাইবে। দৃঢ় ইচ্ছা ও যত্নের সহিত এইরূপ অসঙ্গ ও অভ্যাস বিশেষ ভাবে করিতে পারিলেই বাসনা জয় ও ত্যাগ (বা নাশ) হইবে ও তখন মন সংযত আয়ত্ত ও নিস্পৃহ হইবে। ইহাই বাসনা জয়ের উপায়। এবিষয়ে যে আমরা কৃতকার্য্য হই না, তার কারণ আমাদের উৎকট (বা দৃঢ়) ইচ্ছার অভাব।

ভক্তির সহিত এইরূপ জপ ধারণা ধ্যানাদির অভ্যাস সর্ব্বদা করিতে পারিলে, মনে ভগবৎভক্তির ভাবে পূর্ণ হইয়া যায়, এবং তাহার ফলে মনের তৃষ্ণা দ্বেষাদি সকল শীঘ্র অপসারিত হইয়া মন সংযত নিস্পৃহ ও পবিত্র হয়। ভগবৎ কৃপায় বাসনা জয় হয়।

সকল প্রকার স্বার্থমূলক কামনাই ত্যাগ করিতে হইবে। ঐশ্বর্য্য, ক্ষমতা, প্রভাব, প্রতিপত্তি, মান, যশ ও যাবতীয় ইহলোক ও পরলোকের ভোগ তৃষ্ণায় বিতৃষ্ণা বা উদাসীনতার নামই বৈরাগ্য। মনে প্রকৃত বৈরাগ্য না আসিলে কামনার জয় হইবে না। মনে প্রকৃত বৈরাগ্য আনিয়া তৎসাহায্যেই (উক্তরূপ) অসঙ্গ ও অভ্যাস উপায় অবলম্বনে ও ভক্তি দ্বারা কামনার জয় ও ত্যাগ হইবে। কামনাই সকল মনোবৃত্তির জননী। কামনা হইতে রাগ-দ্বেষের উৎপত্তি ও রাগ-দ্বেষ হইতে সকল মনোবৃত্তির উদ্ভব হয়। স্বার্থযুক্ত কামনা মাত্রই ত্যাগ চাই। কামনা ত্যাগেই রাগ-দ্বেষ ও ষড়রিপু আদির ত্যাগ হয়। যদি ভোগ, ঐশ্বর্য্য,

প্রভাব, মান, যশ প্রভৃতিতে বিচার দ্বারা দোষ দর্শন করিতে সমর্থ হওয়া যায়, যদি বুঝা যায় যে ইহাদের দ্বারা কামনার বন্ধন সৃষ্টি হইয়া পরিণামে আমাদের তজ্জন্য পৃথিবীতে পুনরাগমন করিয়া দুঃখ ভোগ করিতে হয়, তখন এই সব কাম্য,বস্তুতে বিরাগ হইয়া এ সব কামনার ত্যাগ হইবে। কামনার নাশেই অন্যান্য অপবিত্র মনোবৃত্তির নাশ ও ষড়রিপু আদিরও নাশ হইবে এবং চিত্ত-বৃত্তি আয়ত্ত সংযত ও শুদ্ধ হইবে।

(III) ষট্ সম্পত্তি

মুক্তি-মার্গের প্রবেশের অগ্রেই, এই শিক্ষার্থীর পথেই, চরিত্রকে পবিত্র করিয়া গঠন ও সদাচরণ জন্য সাধককে ষট্‌সম্পত্তি বা নিম্নের ৬ টী গুণ লাভের জন্য যত্নের সহিত চেষ্টা করার বিশেষ প্রয়োজন হয়। ঐ গুণগুলি এই :—

(১) শম—অন্তরিন্দ্রিয় দমন ; মন ও তাহার প্রবৃত্তি ও চিন্তাশক্তির দমন বা সংযম দ্বারা চিত্তের স্থিরতা ও পবিত্রতা আনয়ন।

(২) দম=বহিরিন্দ্রিয় দমন বা কার্য্য-সংযম দ্বারা চিত্তের পবিত্রতা আনয়ন।

(৩) শ্রদ্ধা—দৃঢ় বিশ্বাস ও ভক্তি। (Firm faith and confidence in God and His Laws, also great faith and confidence in Guru and confidence in our own-selves.)

(৪) সমাধান—চিত্তের একাগ্রতা।

(৫) উপরতি—নিবৃত্তি (ও মত-সহিষ্ণুতা।)

(৬) তিতিক্ষা—সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা, প্রসন্নতা, ধৈর্য্য ও চিত্তের অচাঞ্চল্যভাব রক্ষা করা।

(১) শম (বা মন ও তাহার চিন্তা-শক্তির সংযম)

বৈরাগ্য সাধনা মানে কামনা সহ কামনার কোষকে বশীভূত ও সংযত করা এবং শম সাধনা মানে যাবতীয় চিন্তা সহ, মনময় কোষকে বা মনকে সংযত ও বশীভূত করা। মনের যাবতীয় ব্যাপারকে আয়ত্ত ও সংযত করাকে তপস্যা বা শম সাধনা বলা যায়। মনকে (বা চিত্তকে) পবিত্র, সূক্ষ্ম, নিস্তরঙ্গ ও স্থির জলাশয়রূপে পরিণত করিতে পারিলে, তাহাতে আত্মারূপ চন্দ্রমা প্রতিফলিত হয় বা আত্ম-দর্শন হয়। মন অতি পবিত্র ও সূক্ষ্ম না হইলে, তাহার অধ্যাত্ম দৃষ্টি প্রস্ফুটিত হয় না। সুতরাং মনকে আয়ত্ত, পবিত্র, সূক্ষ্ম ও নিস্তরঙ্গ করা বিশেষ আবশ্যক।

কিন্তু এই দুর্জ্জয় চঞ্চল মনকে সংযত করা দুষ্কর। ইহা কিরূপে সংযত করা যায়, অর্জ্জুন ইহা ভগবানকে প্রশ্ন করিলে, তিনি বলিয়াছিলেন—"হে মহাবাহো! যদিও নিঃসন্দেহ মন চঞ্চল ও দুর্জ্জেয়, তথাপি ইহা অভ্যাস ও বৈরাগ্য দ্বারা বশে আনা যায়। (গীতা ৬।৩৫) এবং সংযত-আত্মা পুরুষ এই উপায় দ্বারা প্রযত্নশীল হইয়া, মনকে বশে আনিয়া যোগ লাভ করিতে সক্ষম হয়েন।" (গীতা ৬।৩৬):এবং গীতার পঞ্চদশ অধ্যায়ে তিনি বলিয়াছেন—সংসারের আসক্তি তৃষ্ণা ও দ্বেষাদির বন্ধন, দৃঢ়তার সহিত অসঙ্গ অস্ত্র দ্বারা ছেদন করিবে এবং (শরণাগত) ভক্তিপূর্ব্বক সেই আদি পরম পুরুষের আশ্রয় লইলে, সাংসারিক প্রবৃত্তি ও মায়ার বন্ধন হইতে মুক্ত হইতে পারিবে।

---

* এই অধ্যায়ের অনেক কথাই পূর্ব্বে বলা হইয়াছে। তবে এই 'শম' প্রবন্ধটী পূর্ণাঙ্গ করিবার জন্য সকল জ্ঞাতব্য বিষয় ইহাতে লিখিবার দরুণ, শ্রীভগবানের উক্তি, মহর্ষি পাতঞ্জলের উক্তি, গুরুমহারাজ ও অন্য সাধুদের উক্তি লিখিতে যাইয়া স্থানে স্থানে পুনরুক্তি হইয়াছে।

(১৫।৩।৪) ইহাই ভগবৎ উপদেশ। সুতরাং বৈরাগ্য, অসঙ্গ ও অভ্যাস অবলম্বন দ্বারা এবং চিত্তে ভক্তি (বা করুণা মৈত্রী প্রভৃতি কোন সাত্ত্বিক) ভাবের প্রবাহ দ্বারাই সংসারের এই রজোতমোর মায়া ও মলিনতাদি দূর করা যাইবে। ইহাই তাঁর উপদেশ। এই সব উপাই দ্বারাই মন সংযত ও পবিত্র হইবে।

মন সাধারণতঃ স্থির হইতেই চায়, কিন্তু ইহা কামনার বায়ু দ্বারা সদা তরঙ্গায়িত হইতেছে। সঙ্গ হইতেই মনে আসক্তি ও কামনার উৎপত্তি হয়। সঙ্গই কামনাগ্নির ইন্ধনের কার্য্য করে। বিষয়ের সঙ্গ, সঙ্কল্প, কল্পনা, আলোচনাদি হইলেই, মনে কামনা উদ্দীপিত বা সংজাত হয়। (গীতা ২।৬২) কোনরূপ সঙ্গরূপ ইন্ধন পাইলেই, মনের প্রচ্ছন্ন কামনাগ্নি উদ্দীপিত হইয়া উঠে। কামনাকে সংযত করা বরং সহজ কিন্তু ইহার নাশ সুকঠিন। মনে প্রবল বৈরাগ্যভাব পোষণ করিয়া ও সর্ব্বরূপ কামনা উদ্দীপক সঙ্গরূপ ইন্ধন দান একেবারে বন্ধ করিয়া, (এইরূপ অসঙ্গ উপায়ে) মনের কামনাগ্নিকে নির্ব্বাপিত করিতে হইবে। সঙ্গত ভোগের দ্বারা বাসনা প্রশমিত হইলে, তখন বৈরাগ্য অসঙ্গ ও অভ্যাস উপায় দ্বারা বাসনাগ্নি নির্ব্বাপিত হইবে, মনও সংযত হইবে। তখন দম, শম, প্রত্যাহার অভ্যাস করিয়া, বিষয়ের সঙ্গ ও বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদির সঙ্গ দৃঢ়তার সহিত একবারে বন্ধ করিতে পারিলেই, মায়িক বস্তুর স্মরণ, চিন্তন ও সঙ্গাদি দৃঢ়তার সহিত বন্ধ করিতে পারিলেই,(এইরূপ অসঙ্গ উপায়ে কামনাগ্নিতে ইন্ধন দান বন্ধ করিতে পারিলেই,) মনে আর কামনাগ্নি উদ্দীপিত হইতে পারিবে না ও বাসনাদি ছুটিয়া যাইবে।

মনকে কোনরূপ সৎসঙ্গাদির সাহায্যে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিতে পারিলে, বা সদা জপ ধারণা ধ্যানাদির অভ্যাস দ্বারায় পরমাত্মায় সংযুক্ত

রাখিতে পারিলেও বাসনা ছুটিয়া যায়। এই জন্য উৎকট ইচ্ছা দ্বারা, মনকে মায়িক বস্তুর স্মরণ, চিন্তন ও সঙ্গাদি কিছুতেই করিতে না দিয়া, সদা কোনরূপ সৎসঙ্গ বা জপ ধ্যানের অভ্যাস দ্বারা মনকে সদা উচ্চ ভাবে পূর্ণ বা ভগবৎ-প্রবাহে পূর্ণ রাখিতে পারিলে, বাসনা ছুটিয়া যায় এবং মনও সংযত ও পবিত্র ভাবে গড়িয়া উঠে। এইরূপ অসঙ্গ ও অভ্যাস উপায় দ্বারাই বাসনা জয় ও ত্যাগ হইবে ও তখন মন সংযত ও পবিত্রভাব গড়িয়া উঠিবে। ইহাই বাসনা জয়ের ও মনকে সংযত ও আয়ত্ত করার উপায়। ইহাই দৃঢ়তা ও যত্নের সহিত বিশেষভাবে অভ্যাস করিতে হইবে ও ভগবানের শরণ লইয়া, তাঁর সহায়তার জন্য প্রার্থনা করিতে হইবে, তখন ভগবৎ কৃপায় কামনা জয় হইবে। এইরূপ অসঙ্গ ও অভ্যাস উপায়ে ও শরণাগত ভক্তি দ্বারা বাসনার ক্ষয় হইলে, তখন মন সংযত, আয়ত্ত ও পবিত্র হইবে। ইহাতে আমরা যে কৃতকার্য্য হই না, তার কারণ আমাদের উৎকট ইচ্ছার (বা দৃঢ় ইচ্ছার) অভাব। তবে মনে প্রকৃত বৈরাগ্য না আসিলে ও উৎকট ইচ্ছা না আসিলে, ইহাতে আমরা কৃতকার্য্য হইব না।

সম্যক্ দৃষ্টি ও বস্তু-বিচারাদির সাহায্যে বিষয় তৃষ্ণার ও বিষয় উপভোগের অশেষ দোষ দর্শনে সমর্থ হইলে, তবে মনে প্রকৃত বৈরাগ্যভাব আসিবে ও তখন মনকে এ পথে ঘুরাইতে পারা যাইবে।

প্রথমে অভ্যাসের দ্বারা ইন্দ্রিয় ও মনকে ক্রমে নিয়মিত ও সংযত করিতে হইবে। (গীতা ৩।৪১) তৎপর আগ্রহের সহিত জপ ধারণা ধ্যান অভ্যাস দ্বারা, (দৃঢ়সঙ্কল্পের সহিত) মনকে (কাম্য বিষয়ের দিকে কিছুতেই যাইতে না দিয়া,) আত্মাতে নিশ্চল করিয়া এই দুর্জ্জেয় কামনাদিকে ধ্বংস করিতে হইবে। (গীতা ৩।৪৩) দৃঢ়সংকল্পের

সহিত ইহারই বিশেষ অভ্যাসের দ্বারা আমরা কৃতকার্য্য হইব। ইহাই কামনা জয় সম্বন্ধে ভগবৎ উপদেশ। যত্ন ও দৃঢ় চেষ্টার সহিত এইরূপ অসঙ্গ ও অভ্যাস উপায় অবলম্বন করতঃ কামনার উচ্ছেদ ও মনের দমন জন্য বিশেষ সংগ্রাম করিতে হইবে। কিন্তু মানুষের শক্তি ক্ষুদ্র ও এ সংগ্রামে ভগবৎ কৃপা বতীত জয় লাভ অসম্ভব। এই সংগ্রামে অকৃতকার্য্য ও প্রপীড়িত হইয়া, আমরা যখন শ্রীভগবানের শরণাপন্ন হইব, তখন তাঁর অসীম কৃপায় কৃতকার্য্য ও জয়ী হইব। তাঁর শরণাগতি, অনুস্মরণ ও এইরূপ অসঙ্গ ও অভ্যাস অবলম্বনে দৃঢ় সাধনা দ্বারা, আমরা কামনা জয় করিয়া মনকে আয়ত্ত ও পবিত্র করিতে সমর্থ হইব। শরণাগত ভক্তি ও আত্ম-কৃপা দ্বারা ব্রহ্ম কৃপা লাভ হইবে। মনকে বৈরাগ্য ভাবে সদা পূর্ণ রাখিয়া মনকে নিস্পৃহ করিয়া, দৃঢ় চেষ্টার সহিত পূর্ব্বোক্ত-রূপ অসঙ্গ অভ্যাস ও শরণাগত ভক্তি অবলম্বনে সাধন দ্বারা কামনার ক্রমে বিশেষ ক্ষয় ও জয় হইবে, তখন মনও সংযত পবিত্র ও স্থির হইবে।

ভক্তির সহিত এইরূপ সাধন অভ্যাসে (অর্থাৎ জপ ধারণা ধ্যানাদি অভ্যাসে) শীঘ্র মনের মলিনতা দূর হইবে। ভক্তি দ্বারাই ভগবানে তন্ময়তা লাভ হইবে। অনন্য ভক্তি দ্বারাই ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম করা যায়, (গীতা ১৪৷২৬) ও ইহা দ্বারাই তিনি লভ্য। (গীতা ৮৷২২) সদা সর্ব্বাবস্থায় ভক্তিপূর্ব্বক নাম-সমীরণ অভ্যাস করিতে পারিলে, মনে ভক্তির প্রবাহ আসিয়া, মনের রজোতমোভাবের মলিনতাকে শীঘ্র অপসারিত করিবে; এইরূপ নিত্য নিয়মিত বহুক্ষণ ধরিয়া নাম-সাধন অভ্যাসে, ফল স্থায়ী হইবে। ইহারই বিশেষ অভ্যাসে ক্রমে উহাতে তন্ময়তা হইয়া চিত্তবৃত্তি নিরোধ হইয়া যায়, তখন ইহাকে বলে যোগ। তন্ময়তা হইতেই সমাধিলাভ হইয়া ক্রমে আত্মজ্ঞান ও ব্রহ্ম-জ্ঞান লাভ হয়।

মনকে সম্পূর্ণ দমন করা বড় কঠিন। সাংসারিক লোকের মন জন্ম জন্মান্তরের অভ্যাস বশতঃ স্বভাবতই ভোগ্য বিষয় ও বিষয়-চিন্তার দিকে যাইয়া নিম্নগামী হয়। এইজন্য মনকে অলস থাকিতে দিবে না, মনের উপর সদা সতর্ক ও কড়া দৃষ্টি রাখিবে ও মনকে সদা বৈরাগ্য ভাবে জাগ্রত করিয়া রাখিবে। মন বৈরাগ্যভাবে সজাগ ও পূর্ণ থাকিলে ও মনকে নিস্পৃহ করিতে পারিলে, মন আর নিম্নগামী হইবে না। মনে কোনরূপ কুভাব বা কুচিন্তা উৎপন্নমাত্রই, (অতি প্রথমাবস্থায় উহা চিন্তা রূপে পরিণত হওয়ার পূর্ব্বেই) তৎক্ষণাৎ উহাকে মন হইতে হটাইবে ও মনকে কৌশলে অন্যদিকে ঘুরাইবে। কোন ভাবের কল্পনাকে মনে অল্পক্ষণ-মাত্রও স্থান দিলেই, বা সামান্য ভাবে মনন করিলেই, সেই ভাব মনকে অধিকার করিয়া বসে ও তখন উহা তাড়ান একরূপ অসম্ভব হয়; এইজন্য উহা সামান্য ভাবেও মনে স্থান দিবে না বা উহা মনন বা চিন্তন করিবে না। ঐ ভাবকে, চিন্তারূপে পরিণত হইবার পূর্ব্বেই দৃঢ়তার দ্বারা তাড়াইতেই হইবে। মনকে কিছুতেই নিম্নগামী হইতে দিবে না। কোনরূপ সৎসঙ্গে ও স্বাধ্যায়ে মনকে সদা নিযুক্ত রাখিলে মনের গতি উচ্চ দিকে যাইবে ও বাসনার হ্রাস হইবে। মন বিনা অবলম্বনে থাকিতে পারে না। এইজন্য সদা মনকে কোনরূপ সৎসঙ্গ বা জপ ধ্যানের অবলম্বন দিয়া নিযুক্ত রাখার অভ্যাস দ্বারা মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ রাখিলে, মন আর নিম্নগামী না হইয়া উচ্চগামী ও পবিত্র হইবে।

চারা ছোট থাকিতে যেমন বেড়া দিয়া না রাখিলে, গরু ছাগলে তাহাকে নষ্ট করিতে পারে, সেইরূপ মন উচ্চভাবে গঠিত না হওয়া পর্য্যন্ত, উহাকে সদা কোনরূপ সৎসঙ্গের বেড়া দিয়া অর্থাৎ সৎসঙ্গে নিযুক্ত

করিয়া, সদা মনকে উচ্চভাবে পূর্ণ করিয়া রাখিতে হইবে, তমে মন আর নিম্নগামী না হইয়া উচ্চভাবে গঠিত হইবে। এবং পূর্ব্বোক্তরূপ উপায় অবলম্বনে দৃঢ় সাধনা দ্বারা বাসনার জয় হইলে, মন উত্তমরূপে পবিত্রভাবে গঠিত হইবে, তখন উহা আর নিম্নগামী হইবে না; তখন আর মনে ষড় রিপুর ভাব আসিবে না; এইরূপে সকল স্বার্থ-কামনাদি ত্যাগ হইলে, মন ক্রমে প্রশান্ত হইবে, চিন্তাও সংযত ও উপদ্রবশূন্য হইবে। মন শান্ত হইলেই স্নায়ুমণ্ডলও শান্ত ও উত্তেজনাদি শূন্য হইবে। মনোময় কোষের সংযম মানেই আমাদের মনোবৃত্তি, মেজাজ ও স্নায়ুমণ্ডলকে শান্ত ও উত্তেজনাশূন্য করা, অর্থাৎ ক্রোধ, বিরক্তি, উৎবেগ ও উচ্ছৃঙ্খলতা শূন্য করা। ক্রোধ ও দ্বেষাদির জননীও কামনা। কামনাই সকল অপবিত্র মনোবৃত্তির জননী। ঐরূপ বিশেষ সাধন অভ্যাস দ্বারা সর্ব্ব স্বার্থ কামনা ইচ্ছাদি নাশ হইলেই, ক্রোধ ও ভয় লোপ পায় ও ষড় রিপুই ক্রমে নাশ হয়, মনও শান্ত পবিত্র ও ভগন্মুখী হয়। মন শান্ত হইলেই সাহস ও স্থৈর্য্য লাভ হয়। এইরূপ বিশেষ অভ্যাস করতঃ মনকে একভাবে (বা এক ছাঁচে) বহুক্ষণ ধরিয়া ধারণের ফলে, মন নূতনভাবে নূতন ছাঁচে পবিত্রভাবে গড়িয়া উঠিবে ও মনের তন্ময়তা লাভ হইবে। ইহাই যোগ। এই অভ্যাসেই তন্ময়তার বৃদ্ধি হইয়া চিত্তবৃত্তির নিরোধ ও সমাধি লাভ ও ব্রহ্ম লাভ হয়। "অনন্য-গামীচিত্তে, এইরূপ অভ্যাস যোগযুক্ত হইয়া জ্যোতির্ম্ময় পরম পুরুষকে চিন্তা (ও ধ্যান) করিলে, তাঁহাকে লাভ করা যায়।" (গীতা ৮॥৮)।

যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ। (পাতঞ্জল যোগসূত্র ১॥২)

তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেঽবস্থানং। (পাতঞ্জল যোগসূত্র ১॥৩)

চিত্তকে (বা মনকে) বিভিন্ন প্রকার বৃত্তি বা আকার গ্রহণ করিতে না দিয়া, তাহাকে অন্য কোন প্রকার চিন্তা করিতে না দিয়া, একভাবে

২০

ধারণ করিয়া (একাগ্র করিয়া) রাখা বা নিরোধ করিয়া রাখার নাম যোগ। [এইজন্য গীতায়ও আছে উপাসনা ধ্যানকালে 'আত্মাতে স্থাপিয়া মন, কিছু না চিন্তিবে মনে।' (৬৷২৫) 'আত্মসংস্থং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ।' (৬৷২৫)] এইরূপ ধারণা বা যোগের ক্রমাগত অভ্যাসে মনের সকল মলিনতা, বাসনা ও চাঞ্চল্য নষ্ট হইয়া মন নির্ম্মল স্থির ও একাগ্র হয়। এইরূপ অভ্যাসে চিত্তবৃত্তির নিরোধ হইলে, তখন দ্রষ্টা (অর্থাৎ পুরুষ বা আত্মা) স্ব-রূপে (আপনার অপরিবর্ত্তনীয় নিজরূপে) অবস্থান করেন। (১৷৩) চিত্তবৃত্তির নিরোধ দ্বারা চিত্ত নির্ম্মল, অচঞ্চল ও স্থির হইলে, সেই নির্ম্মল অচঞ্চল চিত্তে, (আত্মারূপ চন্দ্রমা প্রতিফলিত হন ও তখন উহাতে) আত্মা আপনার স্ব-রূপ দর্শন করেন—ইহাই আত্মদর্শন। চিত্তবৃত্তির :নিরোধ না হইলে, শুদ্ধমুক্ত-স্বভাব আত্মা, স্ব-রূপে অবস্থান করিতে পারেন না, তখন দ্রষ্টা মনোবৃত্তির সহিত একীভূত হইয়া থাকেন। মন স্থির হইলে, বা একভাবে তন্ময় হইলে, তাহাতে অন্য কোন বৃত্তি দ্বারা তরঙ্গায়িত না হইলে, সেই নির্ম্মল নিস্তরঙ্গ স্থির চিত্তে আত্মার স্ব-রূপ প্রতিফলিত হইয়া দৃষ্ট হয়।

যখন হ্রদের তরঙ্গ শান্ত হইয়া যায়, তখন আমরা স্বচ্ছ হ্রদের নিম্নভূমি দেখিতে পাই। মন বা চিত্ত সম্বন্ধেও এইরূপ বুঝিতে হইবে। যখন উহার তরঙ্গ শান্ত হইয়া যায় ও উহা যখন সূক্ষ্ম ও স্বচ্ছ হয়, তখন উহার অন্তরস্থ, আমাদের আত্মার স্ব-রূপ, আমরা দেখিতে পাই। যখন উহা বাসনা দ্বারা ঘোলা ও তরঙ্গায়িত হয়, তখন স্ব-রূপ উপলব্ধি হয় না, তখন আমরা ঐ তরঙ্গের সহিত আপনাদিগকে মিশাইয়া ফেলি। চিত্ত পবিত্র হইলেই, উহা সূক্ষ্ম ও স্বচ্ছ হয়। এই কারণে মনকে বৈরাগ্য ভাবে ও ভক্তিভাবে পূর্ণ করিয়া, উহাকে নিস্পৃহ বা নিষ্কাম করিয়া খুব

আগ্রহের সহিত ও দৃঢ় সঙ্কল্পের সহিত ধারণা ও ধ্যানাদি বিশেষ অভ্যাস করতঃ ভক্তির প্রবাহে মনকে তন্ময় করিতে পারিলে, চিত্ত শীঘ্র পবিত্র ও অন্য বৃত্তি শূন্য হয়। মন এইরূপে বৃত্তিশূন্য হইলে তখন ব্রহ্মাভাস উপলব্ধি হয়। মন ভক্তিতে পূর্ণ হইলে ফল শীঘ্র হয়।

ধারণা ধ্যানাদির উদ্দেশ্য—মনকে বৃত্তি শূন্য করা, তা কিন্তু কোন একটি বিষয়ে তন্ময় না হইলে হবার যো নাই। মনে একটী ভাব লইয়া (ভক্তিভাব) লইয়া তাহাতেই তন্ময় হইতে পারিলে, মনের অন্য বৃত্তিগুলি নিভিয়া গিয়া মনের এক বিষয়ে একতানতা হয়। মন যখন (এইরূপে) বৃত্তি শূন্য হয়, তখন তাতে ব্রহ্মাভাস দর্শন হয়।—বিবেকানন্দ।

মনের অপবিত্র বৃত্তিগুলির দমন বা দূরীকরণ ও মনকে আয়ত্ত করার জন্য যে প্রযত্ন, তাহাকেই তপস্যা বলে। মনের এই অপবিত্র বাসনা ও প্রবৃত্তিগুলির দূরীকরণ ব্যতীত, চিত্ত সংযত পবিত্র ও স্থির হয় না ও অন্তরের ব্রহ্মভাব জাগ্রত হয় না। এই দুর্দ্দমনীয় মনোবৃত্তিগুলি সংযত ও নিরোধ করার উপায় সম্বন্ধে মহর্ষি পাতঞ্জল বলিয়াছেন,—'অভ্যাস বৈরাগ্যাভ্যাম্ তন্নিরোধঃ' ॥১২॥

অভ্যাস ও বৈরাগ্য দ্বারাই এই সব মনোবৃত্তিগুলি নিরোধ হইবে। শ্রীভগবানও গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে ইহাই বলিয়াছেন। এই উপায়ই শ্রেষ্ঠ, এজন্য ইহাই অবলম্বনীয়। (১) বৈরাগ্য ও অসঙ্গ। মনে প্রকৃত বৈরাগ্য না জাগিলে সংযম স্থায়ী হয় না, মনকে নিস্পৃহ ও আয়ত্ত করা যায় না; মনকে বিষয়-বিমুখ ও ভগবন্মুখী করা যায় না। এইজন্য প্রকৃত বৈরাগ্য লাভ বিশেষ আবশ্যক। (২) অভ্যাস —অভ্যাসের শক্তি অসীম। মহর্ষি পাতঞ্জল বলিয়াছেন—'অভ্যাসাৎ সর্ব্বসিদ্ধি স্যাৎ' অর্থাৎ অভ্যাস দ্বারাই সর্ব্ব বিষয়ে সিদ্ধি হইবে। আমাদের স্বভাব ও প্রকৃতি আদি পূর্ব্ব অভ্যাসের ফলেই

এরূপ গঠিত হইয়াছে। যদি বর্ত্তমান স্বভাব আমাদের অভ্যাসের ফলেই হইয়া থাকে, তবে আবার অভ্যাসের দ্বারাই আবশ্যকীয় পরিবর্ত্তন ও সংশোধন হইতে পারে। যাহা অভ্যাস করা যায়, আমাদের প্রকৃতির তাহার একটা প্রবণতা আসিয়া পড়ে। মনকে বিষয়-বিমুখ ও অন্তর্মুখী করিয়া জপ, ধারণা, ধ্যানাদির বিশেষ অভ্যাস করতঃ, আমাদের প্রকৃতির (ঐ ভাবে থাকার) একটা স্বাভাবিক প্রবণতা সৃষ্টি করিয়া, তাহার সাহায্যেই আমাদের প্রকৃতি ও চরিত্র পবিত্রভাবে গঠিত করিতে হইবে। এইরূপ বিশেষ অভ্যাস, বৈরাগ্য ও অসঙ্গের সাহায্যে ও শরণাগত ভক্তির সাহায্যে বাসনার ক্ষয় হইয়া, মন ও চিত্ত সংযত ও পবিত্র হইবে, ইন্দ্রিয় সংযমও হইবে। ভক্তি ও অভ্যাসে তন্ময়তার বৃদ্ধি হইয়া চিত্তবৃত্তির নিরোধ ও সমাধি লাভ হইবে। তখন ব্রহ্মাভাস উপলব্ধি হইবে।

*   *   *   *

ঝুঁসির শ্রীশ্রীপরমানন্দ স্বামীজী আমাদিগকে বলিয়াছিলেন—'মায়িক বস্তুর সঙ্গ সঙ্কল্প ও কল্পনায় মনে বাসনা আসক্তির উৎভব হয়। যদি মায়িক বিষয়ের স্মরণ, সঙ্গ সঙ্কল্প ও কল্পনাদি বন্ধ করা যায়, তাহা হইলে বাসনা ছুটিয়া যায় এবং মন যদি সতত কাল ব্রহ্মে লাগাইয়া রাখা যায়, তবে মনের বাসনা সঙ্কল্প কল্পনাদি নিবৃত্ত হয়। অতএব দৃঢ় চেষ্টা দ্বারা মনকে মায়িক বিষয়ের স্মরণ, চিন্তন ও সঙ্গ না করিতে দিয়া, মনকে সতত-কাল ব্রহ্মে লাগাইয়া জপ ধ্যানাদির অভ্যাস কর, ইহারই বিশেষ অভ্যাসে বাসনাদি ধ্বংস হইবে। মন (অভ্যাস ও বৈরাগ্যাদি দ্বারা) আত্মাতে নিশ্চল করিয়াই এই কামরূপ দুরাসদ শত্রুকে নিধন করিতে হইবে। (গীতা ৩৪॥৩) ইহাই ভগবানের উপদেশ ; অতএব ইহারই বিশেষভাবে অভ্যাস করিতে হইবে।"

এইরূপ অসঙ্গ ও অভ্যাসে বাসনার ক্ষয় হইয়া চিত্ত সংযত ও পবিত্র হইবে।

সঙ্গ হইতেই মনে আসক্তি ও কামনার উৎপন্ন হয়, (গীতা ২।৬২) এবং অসঙ্গ উপায় অবলম্বনে আসক্তি ও কামনার ক্ষয় হয়। (গীতা ১৫।৩) যে যে বিষয়ের সঙ্গ করিবে, তার মনে সেই বিষয়ে আসক্তি হয়। কাম্য বিষয়ের স্মরণ, চিন্তন ও সঙ্গ করিলে, মনে কাম্য বিষয়ের আসক্তি ও কামনার উৎপত্তি ও বৃদ্ধি হয়। সেইরূপ স্মরণ, মনন, জপ ধ্যানের দ্বারা ভগবানের সঙ্গ করিলে, ভগবানে অনুরাগ বৃদ্ধি হয় ও বাসনা ছুটিয়া যায়। দৃঢ় চেষ্টা দ্বারা মনকে কিছুতেই কাম্য বিষয়ের স্মরণ, চিন্তন ও সঙ্গ করিতে না দিয়া, (এইরূপ অসঙ্গ উপায় অবলম্বন করিয়া,) নিরন্তর মনকে জপ ধারণা ও ধ্যানের অভ্যাস দ্বারা ব্রহ্ম-সংযুক্ত করিয়া রাখিতে পারিলে, বাসনার ক্ষয় হয় ও ভগবৎ অনুরাগের বৃদ্ধি হয়। যত্নের সহিত এইরূপ অসঙ্গ ও অভ্যাস উপায় অবলম্বন দ্বারায় বাসনা আসক্তি ক্ষয় করিয়া মনকে আয়ত্ত, সংযত, স্থির ও পবিত্র করা যাইবে। এইরূপ জপ ধারণা ও ধ্যান কালে, মনে ভক্তির প্রবাহ বিশেষভাবে আনিতে পারিলে, শীঘ্র মনের বাসনা ও মলিনতাদির ক্ষয় হইবে। শরণাগত ভক্তি দ্বারা ভগবৎ কৃপায় বাসনার জয় হয়। ভক্তি দ্বারাই শীঘ্র পবিত্রতা ও তন্ময়তা লাভ হইয়া সমাধি ও ব্রহ্মলাভ হয়।

চণ্ডী হইতে এই উপদেশ পাওয়া যায়—মন অপ-তত্ত্ব মধ্যে থাকিলে অর্থাৎ রস-গ্রহণ ইচ্ছুক থাকিলে, বাসনা জয় হয় না। রসাস্বাদের ইচ্ছাদি বৈরাগ্য বা উদাসীনতা বা উপেক্ষাদি দ্বারা একবারে ত্যাগ করিতে হইবে এবং সাধনার অভ্যাস দ্বারা কুল-কুণ্ডলিনী শক্তিকে সর্ব্বদা যথাসাধ্য নাভিচক্রের উপরে বা তদূর্দ্ধে রাখিতে হইবে, তবে কাম ক্রোধ ও সর্ব্ববিধ কামনা জয় হইবে। শ্রীশ্রীগুরুমহারাজও কুলকুণ্ডলিনী

শক্তিকে নাভিচক্রে বা তদূর্দ্ধে সদা রাখিবার উপদেশ দেন ও তিনি বলেন—'সর্ব্বদা নামরূপী মাজন দ্বারা মনের ময়লা সাফ্ কর। সর্ব্বদা নামরূপী মিশ্রির টুকরা মুখে রাখিবে, কি কাজের সময়, কি অন্য সময়। সব সময় নাম-সাধন কর—সর্ব্বেবস্থাসু সর্ব্বদা। এতেই চিত্ত শুদ্ধ হইবে। আর নিত্য সত্ত্বস্থ হইবার চেষ্টা কর। দম দয়া দানের অনুশীলন কর।'

*　　*　　*　　*

মন হইতে অশুদ্ধ বাসনা সংস্কারাদি ত্যাগ না হইলে, চিত্ত শুদ্ধ হইবে না।

আমি একদিন শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দ স্বামীজীকে প্রশ্ন করিলাম—কিসে অশুদ্ধ সংস্কার যায়?' তিনি বলিলেন—'শ্রেষ্ঠ সংস্কার ডাল্‌নে হোগা।' আমি তাঁকে প্রশ্ন করিলাম—'মন কিসে আয়ত্ত হয়?' স্বামীজী বলিলেন ঃ—'মন হইতে কামনা সঙ্কল্প বিকল্পাদি উৎপন্ন হয়; মনের যাবতীয় কামনা, কল্পনা, প্রবৃত্তি বা ইচ্ছাদি সংস্কার হইতে উৎপন্ন হয়। জ্ঞানের সূক্ষ্ম অবস্থাকেই সংস্কার (বা ধারণা) বলে। সংস্কাররূপী বীজ হইতে মনের বাসনা প্রবৃত্তি আদির উৎপন্ন হয়। আবার বাসনা প্রবৃত্তি হইতে কার্য্যাদি হইয়া পুনঃ সংস্কার উৎপন্ন হয়। এইরূপে প্রবাহ চলে। উৎকট ইচ্ছা ও দৃঢ় চেষ্টা দ্বারা মনকে কাম্য বিষয়ের দিকে যাইতে না দিয়া, (জপ ধ্যানের অভ্যাস দ্বারা) মনকে সদা ব্রহ্ম-সংযুক্ত করিয়া রাখিয়া এই উপায়ে মনের যাবতীয় অশুদ্ধ বৃত্তি কামনা সংস্কারাদি ক্ষয় কর এবং মনের শুভ প্রবৃত্তিগুলি রাখ; কিন্তু শুভবৃত্তি দ্বারা যে শুভ কার্য্যাদি করিবে, তাহাও সঙ্গত্যাগ করিয়া নিষ্কাম ও অকর্ত্তাভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে কর। এইরূপে কার্য্যাদি করিলে, কর্ম্মে স্বার্থমূলক কামনা কর্ত্তৃত্বাভি-মানাদি আদৌ না থাকায়, মনে আর নূতন বাসনা সংস্কাররূপ কর্ম্ম-

বন্ধন উৎপন্নই হইবে না। (এইরূপে বাসনা সংস্কারাদি জ্ঞানাগ্নিতে দগ্ধ হইবে।)'

'মনকে তার ইচ্ছামত এদিকে ওদিকে চলিতে দিবে না, বা মনের ইচ্ছা মত চলিবে না, বা মনের বাসনা দ্বারা চালিত হইবে না। মনত চাকর আছে, তাহাকে তোমার উপর প্রভুতা করিতে দিবে না। তার ইচ্ছা মত চলিলে, সে তোমাকে কুপথে লইয়া যাইবে। (মন সতত নিম্নগামী হইতে চায়।) তুমি মনের সঙ্গে নিজেকে অর্থাৎ নিজ আত্মাকে একত্ব বোধ করাতেই মনের ইচ্ছা দ্বারা চালিত হইয়াও মনে করিতেছ তোমার স্ব-ইচ্ছায় অর্থাৎ নিজ আত্মার ইচ্ছায় চলিতেছি। এইজন্য মনের উপর প্রভুতা করিতে চাহিতেছ না। কিন্তু তুমি মন নহ, আত্মা; মনকে তুমি পৃথক ভাবে দেখ ও নিজেকে আত্মা মনে কর। মন তোমার অধীনস্থ চাকর, তুমি তাহার অধীন না থাকিয়া, তাহাকে অধীন কর ও আয়ত্ত কর। তাহার উপর সদা সতর্ক দৃষ্টি রাখ ও প্রভুতা কর। মনকে কাম্য বিষয়ের দিকে কিছুতেই যাইতে না দিয়া, দৃঢ় সাধনা দ্বারা মনকে ব্রহ্মে সংযুক্ত রাখিয়া, উহাকে সংযত আয়ত্ত ও পবিত্র কর। মনের বাসনা বা ইচ্ছা দ্বারা চালিত না হইয়া, সৎবুদ্ধিরূপী মন্ত্রির সাহায্যে (সদ্বিচার পূর্ব্বক) সদা চালিত হও'।

শ্রীযুক্ত শ্রুতানন্দ স্বামীজী বলিলেন মনের তিন দোষ:—মল্ বিক্ষেপ ও আবরণ। (১) পুণ্য কর্ম্মাদি সঙ্গ ত্যাগ করিয়া নিষ্কামভাবে করিতে করিতে, মনের যাবতীয় মলিনতা (বা মল্) ও পাপ নষ্ট হয়। এইজন্য ঠিকমত নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ প্রয়োজন। (২) বিক্ষেপ অর্থাৎ মনের রাজসিক ভাবের দরুণ চাঞ্চল্য। ইহা ভক্তি পূর্ব্বক জপ ধারণা ধ্যান উপাসনাতে যাইবে। এই উপায়ে মনের ভক্তির প্রবাহ আনিয়া (অথবা মনে কোন উচ্চ সাত্ত্বিক বৃত্তির প্রবাহ, যথা করুণা বা মৈত্রীর

প্রবাহ আনিয়া) মনকে তাতে তন্ময় করিতে পারিলে, মনের রজো তমো ভাবের দরুণ বিক্ষেপ যাইবে। এইজন্য ভক্তিযোগের প্রয়োজন। (৩) আর আবরণ, একে আবরণ বল, অজ্ঞানতা বা অবিদ্যা বল, বা আমিত্বের আবরণ বা পরদা বল, উহা পরাজ্ঞান লাভ হইলে, তবে যাইবে। এইজন্য জ্ঞান যোগ বা যোগাভ্যাসের বিশেষ প্রয়োজন। নিষ্ঠাপূর্ব্বক সদা তাঁহাতে মন লাগাইয়া ভক্তিপূর্ব্বক ধারণা, ধ্যান, যোগ বা উপাসনাদির অভ্যাস কর, তাঁহাতে তন্ময় ও মগ্ন হইয়া যাও, এতেই চিত্ত-শুদ্ধি ও সমাধি হইয়া ক্রমে পরাজ্ঞান লাভ বা সিদ্ধিলাভ হইবে, তখন এ আবরণ যাইবে।'

আমাদের দেহাত্মবুদ্ধি বশতঃ আমরা কখন অন্নময় কোষকে, কখন কামনার কোষকে, কখন বা মনোময় কোষকে, আমি বলিয়া মনে করিতেছি ও বাহিরের বিষয়ের প্রভাবে উত্তেজিত হইতেছি। কিন্তু এই কোষগুলি আমি নহে, জীবাত্মাই পাকা আমি রূপে জীবের অন্তরে বর্ত্তমান আছেন। এইজন্য বাহিরের বিষয়ের প্রভাবে চঞ্চল বা বিচলিত না হইয়া, প্রতি কার্য্যে সদা স্থিরভাবে বিচার করিয়া দেখিতে হইবে, উহাতে আমাদের আত্মার লাভ বা ক্ষতি হইতেছে কি না। এইরূপ বিচার করিয়া যাহাতে আত্মার কল্যাণ হইবে বা যাহা সত্যই আত্মা আগ্রহের সহিত চাহে, তাহাই ধৈর্য্যের সহিত করিতে হইবে, নচেৎ বিপথগামী হইতে পারি। সব সময় এইরূপ বিচার করিয়া চলিয়া, মন যাতে বিপথগামী না হয়, সে বিষয় সতর্ক দৃষ্টি রাখিতে হইবে, মনকে ধৈর্য্যশীল ও শান্ত রাখিতে হইবে এবং মনের শান্তভাব যাহাতে নষ্ট না হয়, তৎপ্রতিও বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

মনকে কখন নিরাশ বা অবসন্ন হইতে দিবে না, কারণ অবসাদে আমরা তাহা হইতে 'জুদা' হইয়া যাই ও অবসাদে সর্ব্বকর্ম্মে উৎসাহ

কমিয়া যায়। সবই আমাদের প্রারব্ধ অনুসারে মঙ্গলময়ের ব্যবস্থা মত হইতেছে বুঝিয়া, সর্ব্বাবস্থায় ধৈর্য্যশীল ও শান্ত (বা অচঞ্চল) থাকিতে চেষ্টা করিবে।

চিন্তাকে সদা সংযত রাখিতে হইবে। চিন্তা যেন মনকে বহু-মুখী ও বিক্ষিপ্ত করিয়া না দেয়, ইহা দেখিতে হইবে। এইজন্য যখন যে কাজ করা হয়, তাহা যেন একাগ্র মনে করা হয়, এতে চিন্তার বিক্ষেপ যাইবে ও একাগ্রতার বৃদ্ধি হইবে। মনকে পরমাত্মায় সমাহৃত করিয়া একাগ্র মনে সাধন অভ্যাসে চিন্তার বিক্ষেপ যাইবে, মনও একাগ্র ও সংযত হইবে। মনে যেন অলসতা না থাকে; মনের পশ্চাতে সাধু চিন্তাকে বা সৎ-সঙ্কল্প বা উচ্চ-ভাবকে রাখিতে হইবে; তাহাতে মন পূর্ণ থাকিলে, সুযোগ পাইলেই সেই সাধু চিন্তা ও সৎ-সঙ্কল্প বা উচ্চভাব মনকে অধিকার করিতে পারিবে। এই উপায়ে মন নিম্নগামী না হইয়া উচ্চগামী হইবে।

মিতাহার ও উপবাসেও মন সংযত হয়। রাজসিক আহারে ও অধিক আহারে ইন্দ্রিয়গ্রাম দুর্দ্দমনীয় হয়। আহার সংযমের দ্বারা মন ও তাহার বাসনা চিন্তাদি সংযত হইবে।

অহঙ্কার বা দম্ভভাব পোষণে আত্মার উন্নতির বাধা হয়। এবিষয় কৃষ্ণমূর্ত্তি বলিয়াছেন—ইহা অজ্ঞানতা হইতে উৎপত্তি হয়। যাহার জ্ঞান নাই সেই মনে করে,সে খুব বড় বা সে কোন বড় কার্য্য করিয়াছে। যিনি জ্ঞানী, তিনি জানেন যে পরমেশ্বরই মহৎ ও সর্ব্ব-নিয়ন্তা; জগতের যাহা কিছু সৎকার্য্য, তাহা তাঁহা দ্বারা চালিত হইয়াই হইতেছে, মানুষ তাহাতে কেবল নিমিত্ত মাত্র। (গীতা ১১৷৩৩)

"কর্ম্ম ব্রহ্মোদ্ভবং বিদ্ধি" (গীতা ৩৷১৫)

শম লাভের আর কতকগুলি উপায় এখানে লিখিত হইল। আগি

একদিন আমার গুরুমহারাজ শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীজীকে জিজ্ঞাসা করিলাম—'কিসে শম লাভ হয় ?'

(১) প্রথম উপায় দম। তিনি বলিলেন—"শম, প্রত্যাহার ও দমর সাহায্যে লাভ হয়। প্রধানতঃ শম লাভই আবশ্যক। তবু তৎপর দম কথাটী বলা হইয়াছে কেন ? ইহাতে বুঝিতে হইবে, দমরও আবশ্যক আছে। দমর সাহায্যেই শম লাভ করিতে হইবে, নচেৎ শম লাভ করা কঠিন ও অসম্ভব। কামনাগ্নিতে দমর সাহায্য একবারে সঙ্গরূপ ইন্ধন দান বন্ধ করিয়া কামনাগ্নি নির্ব্বাপিত করিতে হইবে।" (অর্থাৎ দৃঢ়তার সহিত কাম্য বিষয়ের স্মরণ, চিন্তন ও সঙ্গ বন্ধ করিতে হইবে ; এইরূপে ইন্ধন দান বন্ধ করিয়া কামনাগ্নিকে নির্ব্বাপিত করিবে।)

আমি বলিলাম ইহাতেও প্রচ্ছন্নভাবে কামনাগ্নি মনে থাকিয়া যাইতে পারে।

গুরুদেব। "হাঁ, থাকিতে পারে বটে, কিন্তু একবারে ইন্ধন দেওয়া বন্ধ করিতে পারিলে, কিছুদিন উহা ঐভাবে থাকিয়া, পরে ইন্ধন অভাবে ক্রমে ইহা নির্ব্বাপিত হইবে। এই জন্য দম অভ্যাসের আবশ্যক। দমর সাহায্য ব্যতিরেকে শম লাভ হয় না। দম আসিলেই শম আসিবে ও শম আসিলেই দম আসিবে।"

আর একদিনও আমাকে দমর সাহায্যে শম লাভ সম্বন্ধে এইরূপ বলিয়াছিলেন :—

"মন যায় ত যানে দেও, তুম্ মৎ যাও শরীর।
উত্‌রি ডোরি কামান্ মে, কিস্ বিস্ লাগে তীর ॥"

অর্থাৎ মন যদি অসংযত হইয়া নিতান্তই এদিকে ওদিকে যাইতে চায় ও তাহাকে নিবারণ করা নিতান্তই অসম্ভব হয়, তবে মনকে যেতে

দেও, কিন্তু মনের সহিত শরীরকে যেতে দিবে না, অর্থাৎ মন দমন বা শম পালন করা যদি কঠিন হয়, তবে অন্ততঃ দম অবলম্বন করিয়া থাক, মনের উচ্ছৃঙ্খল প্রবৃত্তি মত কখনই কাজ করিও না। দম বা বহিরিন্দ্রিয়ের দমন করিয়া থাক, ইহাতেই মনকে বাধ্য হইয়া ফিরিতে হইবে। ঠিক মত দম অবলম্বন করিয়া থাকিলেই, ক্রমে শম লাভ হইবে। যেমন ধনুক ও বাণ পৃথক্ পৃথক্ পড়িয়া থাকিলে, উহাতে কোন অনিষ্টের সম্ভাবনা থাকে না, কিন্তু ডুরি টানিয়া ঐ ধনুক বাণের সহিত ব্যবহার করিলে তাহাতে অনিষ্ট হয়, সেইরূপ পাপ কর্ম্মেই অনেক অধিক অনিষ্ট হয়, উচ্ছৃঙ্খল চিন্তায় পরের অনিষ্ট হয় না। মনের গতিকে সংযত করিয়া শম অভ্যাস করিতে না পারিলেও, দম অভ্যাস করিতেই হইবে, ইহাতেই মন বাধ্য হইয়া ঘুরিয়া আসিবে। ঠিক মত দম পালন করিতে পারিলেই, দম হইতে শম লাভ হইবে।

(২) দ্বিতীয় উপায়ঃ—বিবেকযুক্ত বিচার ও বৈরাগ্য। গুরু মহারাজ বলিলেন—"বিবেকযুক্ত বিচারের সাহায্যে বিষয় তৃষ্ণা ও বিষয়ানন্দে অশেষ দোষ দর্শন করিতে সমর্থ হইলেই উহাতে বৈরাগ্য মনে আসিবে। তোমার হয়ত ক্ষুধা পাইয়াছে, সম্মুখে এক বাটী পায়সও আছে, কিন্তু তুমি যদি শুনিতে পাও ঐ বাটীতে সাপ মুখ দিয়াছে, তবে কি আর উহা গ্রহণে তোমার প্রবৃত্তি থাকে? তেমনি যদি একবার ভাল ভাবে বুঝা যায়, বিষয়ানন্দ বিষ-লিপ্ত পায়সবৎ; (উহা আপাত মনমুগ্ধকর বোধ হইলেও উহার উপভোগে কামনার বৃদ্ধি ও তাহার ফলে পরিণামে অশেষ দুঃখ ও কর্ম্মবন্ধন হয় ও তজ্জন্য আমাদের পৃথিবীতে পুনরাগমন করিয়া অশেষ দুঃখ ভোগ করিতে হয়), ইহা জানিলে, উহাতে আগ্রহ না হইয়া, বিষয় ভোগে মনে বৈরাগ্যের উদয় হইবে; ইহাতে তৃষ্ণাদির ক্রমে প্রশমিত হইয়া মন শান্ত হইবে।"

(তীব্র বৈরাগ্য বা উদাসীনতার সাহায্যে আমাদের মনে বিষয়াসক্তি ও তৃষ্ণা কমিবে।)

(৩) সৎসঙ্গ ও অভ্যাস। চিন্তার প্রথমাবস্থায় মনকে দমন কর বা অন্য দিকে ঘুরাও। তিনি বলিলেন—"বিষয় কামনা ও বিষয় চিন্তা আসিলে, উহা মন হইতে তখনই কৌশলে তাড়াইয়া মনকে ঘুরাইয়া অন্য কোন প্রিয়তর কার্য্যে বা কোনরূপ সৎসঙ্গে বা জপ-ধ্যানে লাগাইয়া দেয়। ইহাতে মন হইতে বিষয় চিন্তাদি অপসারিত হইবে। যে ছোট ছেলে ছুরি লইয়া খেলিতেছে, তাহার নিকট হইতে জোর করিয়া ছুরি লইতে গেলে সে কাঁদিবে, তাহাতে ভাল ফল নাও হইতে পারে, অথচ ছুরি না সরাইলে বালকের অনিষ্টের সম্ভাবনা। এই জন্য দুই হাতে দুই সন্দেশ দিয়া ভুলাইয়া, হাত হইতে ছুরি সরাইতে হইবে। 'যোগঃ কর্ম্মসু কৌশলম্।' এইরূপ কৌশল করিয়া মনকে ঘুরাইয়া মনকে কোন প্রিয়তর কার্য্যে বা কোনরূপ সৎসঙ্গে বা জপ-ধ্যানে ব্যাপৃত রাখিতে হইবে এবং সৎসঙ্গ বা জপ-ধ্যানে মনকে সদা নিযুক্ত রাখার অভ্যাস করিতে হইবে। এতে মন সংযত হইবে।" (মনের স্বভাব এই যে একসঙ্গে ২।৩ কাজ করিতে পারে না, এই জন্য এক কাজে মনযোগ ভালভাবে দিলে, আর মন অন্য কার্য্য করিতে পারিবে না। এই উপায়ে মন হইতে অপবিত্র চিন্তা সরিয়া যাইবে।)

(৪) "মন দ্বারাই মনের উপর সদা সতর্ক দৃষ্টি রাখিতে হইবে ও সদা আত্মপরীক্ষা করিয়া চলিবে। গৃহস্থ যেমন সদা সজাগ ও সতর্ক থাকিলে গৃহে চোর ঢুকিতে পারে না, সেইরূপ এ বিষয়ে সদা সজাগ থাকিয়া মনের উপর সদা সতর্ক ও কড়া পাহারা (**vigilant watch**) রাখিবে; ইহাতে চোরও ডাকা'ত-রূপী পাপভাব, পাপ

চিন্তা, কাম ক্রোধাদি মনরূপ গৃহে প্রবেশ করিতে পারিবে না।" মন সদা বৈরাগ্যভাবে সজাগ ও নিস্পৃহ থাকিলে ও মনের উপর সদা সতর্ক দৃষ্টি থাকিলে, মন নিম্নগামী হইবে না। এ বিষয়ে তখন পূজ্যপাদ পূর্ণানন্দ স্বামী বলিয়াছিলেন:—"মন দ্বারা মনকে সদা অবলোকন করিতে হইবে, তাহা হইলে মনকে সংযত করিতে পারা যাইবে।

মনসা মনমালেক্ষ্য স্বয়ং সিদ্ধন্তি যোগিনঃ।"

(৫) কাল হরণ। গুরুদেব বলিলেন—"মনে প্রবল ভোগতৃষ্ণা হইলে, মনকে বুঝাইতে হইবে—আচ্ছা তুমি এত অস্থির হইতেছ কেন? এত অস্থির না হইয়া একটু বিলম্ব কর; কিছু বিলম্বে ক্ষতি কি? এইরূপ কৌশল পূর্ব্বক কালবিলম্ব করিলে, মনের প্রবল ভোগ-তৃষ্ণা অনেকটা কমিয়া যাইবে। এমন কি পরে একবারে অন্তর্হিত হইতে পারে।"

(৬) শরণাগত-ভক্তিসহ উপাসনা। আমি শম লাভের উপায় সম্বন্ধে শ্রীযুক্ত শ্রুতানন্দ স্বামীজীকে জিজ্ঞাসা করিলে, তিনি উপদেশ করিয়াছিলেন:—"শ্রীভগবানের নিকট শরণাগতভাবে চিত্ত-শুদ্ধি ও শম লাভের জন্য প্রার্থনা করাই প্রকৃষ্ট উপায়। এই প্রার্থনা করিতে হইবে—'হে প্রভো! তুমি কৃপা করিয়া আমাকে চিত্তশুদ্ধি ও শম দেও। মনের সকল কুভাব ও কুচিন্তা দূর কর। মন সুপবিত্র ও সবল কর এবং কৃপা করিয়া আমার ও তোমার মধ্যের ভেদবুদ্ধির পর্দ্দা উঠাইয়া লও।' চিত্তশুদ্ধি ও শম, লাভের জন্য অনন্যভক্তিসহ সগুণ ব্রহ্মের উপাসনা ও প্রার্থনাই শ্রেষ্ঠ উপায়। মনুষ্যের শক্তি ক্ষুদ্র। ব্রহ্ম-কৃপাই সার ও তাহাই সম্বল। 'ব্রহ্ম-কৃপাহি কেবলম্।' সগুণ ও নির্গুণ ব্রহ্ম একই। অনন্য-ভক্তিই মানবের পরম সম্পদ্। অনন্যভক্তি দ্বারা প্রার্থনায় তাঁহার নিকট সবই লাভ হইতে পারে। ভগবান শরণাগত-

ভক্তবৎসল। শরণাগত-ভক্তের নিকট তাঁহার অদেয় কিছুই নাই। তিনি অসীম কৃপা করিয়া ভক্তকে চিত্তশুদ্ধি দিয়া থাকেন। তিনি বলিয়োছন—

সর্ব্বধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।
অহং ত্বাং সর্ব্ব পাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ॥" গীতা ১৮॥৬৬

তেয়াগিয়া সর্ব্বধর্ম্ম, লও তুমি একমাত্র শরণ আমার।
করিও না শোক, পার্থ! সর্ব্ব পাপ হ'তে আমি করিব উদ্ধার॥ ১৮॥৬৬

—— ——

(২) দম (কর্ম্ম-সংযম)

দম মানে কর্ম্ম-সংযম দ্বারা চিত্তের পবিত্রতা আনয়ন। শ্রীশ্রীহংস মহারাজ বলিয়াছেন—বিষয়ের স্পর্শে মন অপবিত্র, স্থূল ও চঞ্চল হয়। মন পবিত্র সূক্ষ্ম ও অচঞ্চল করিতে না পারিলে, ইহার ব্রহ্মানুভূতির ক্ষমতা হয় না। এই জন্য কায়মনবাক্যে অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্য ব্যতীত প্রকৃত চিত্তশুদ্ধি লাভ ও ব্রহ্মলাভ হয় না।

সাংসারিক লোকের পক্ষে বাসনা জয় করা কঠিন এবং তাহারা সাধারণতঃ বাসনা সংযমেরও আবশ্যকতা বোধ করে না। সম্যক্ দৃষ্টি ও বিচারপরায়ণ হইয়া চলিতে চলিতে, যখন ভোগ তৃষ্ণায় ক্রমে অশেষ দোষ দর্শন হয়, তখন মনে বৈরাগ্য আসে ও বাসনা সংযমের ইচ্ছা হয়। কিন্তু কোন বৃত্তি যখন মনে প্রবল থাকে, তখন তাহা দমন করা সম্ভব হয় না। বাসনা চালিত হইয়া বিষয় উপভোগে ও বিষয় চিন্তায় কামনাগ্নির বৃদ্ধি হয়। (বাসনা দমন ইচ্ছায়) ক্রমে বিচার পূর্ব্বক অনাসক্তভাবে সঙ্গত ভোগে কতকটা তৃপ্তি হইয়া গেলে ও

বাসনা প্রশমিত হইলে, তখন বাসনার দমন সম্ভব হয়। বাসনার সংযম বরং সহজ কিন্তু উচ্ছেদ একরূপ অসম্ভব। দৃঢ় সাধনা ও ভগবৎ কৃপা দ্বারা ইহাতে কৃতকার্য্য হওয়া যায়।

মানব মনে প্রচ্ছন্ন কামনাগ্নি আছে, ইহার নিকট বিষয়ের সঙ্গরূপ ইন্ধন বা বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদির সঙ্গ রূপ ইন্ধন দিলেই, মনে বাসনাগ্নি উদ্দীপিত বা সংজাত হইয়া উঠে। (গীতা ২।।৬২) মানব দুর্ব্বলতা বশতঃ তখন উহা আর নির্ব্বাপিত বা সংযত করিতে পারে না, অথবা মোহ বশতঃ উহা নির্ব্বাপিত বা সংযত করিতে ইচ্ছাও করে না; সে তখন কামনা দ্বারা চালিত হয়। মানব মনের প্রবল ভোগ-তৃষ্ণাই এই দুর্ব্বলতা—ইহারই জন্য সে নিজেকে দমন করিতে ইচ্ছা করে না। এই তৃষ্ণার দুর্ব্বলতা কিসে দমন হয়? যখন বিচার পূর্ব্বক সঙ্গত ভোগের দ্বারা তৃষ্ণার কতকটা তৃপ্তি হয় ও প্রশমিত হয়, ও বস্তু-বিচারাদি দ্বারা তৃষ্ণা কতকটা মরীচিকা তুল্য, ইহা পরিণামে বহু দুঃখ আনয়ন করে, ইহার সত্যতা কতকটা ভালরূপে উপলব্ধি হয়, তখন মানব মনে প্রকৃত বৈরাগ্য আসে ও তখন সে তৃষ্ণাকে সংযত করিতে ইচ্ছা করে। তখন মনে বৈরাগ্য ভাবকে পূর্ণ করিয়া অনাসক্ত ভাবে ভোগের দ্বারা এবং পূর্ব্বোক্তরূপ অসঙ্গ, অভ্যাস ও শরণাগত ভক্তি অবলম্বনে দৃঢ় সাধনা দ্বারা কামনাকে ক্ষয় করিতে হইবে।

যখন মন ইন্দ্রিয়ের সহিত সংযোগ হয়, তখনই বিষয়ের রসাস্বাদন হয়। বিষয়ে অনাসক্ত হইতে ইচ্ছা করিলে, মনকে বৈরাগ্য ভাবে পূর্ণ করিয়া ভোগে উদাসীন হইতে হইবে এবং মনও বুদ্ধিকে ব্রহ্মে অর্পিত ও নিবেশিত করিতে হইবে। এইরূপে মনকে উদাসীন ও অনাসক্ত করিয়া, রাগদ্বেষ-বিবর্জ্জিত আত্মবশীভূত আসক্তি-হীন মন ও ইন্দ্রিয় দ্বারা সঙ্গত ভোগে, বাসনার হ্রাস হইবে ও চিত্তের প্রসন্নতা লাভ

হইবে। (গীতা ২।৬৪) এইরূপে প্রসন্নতা লাভ হইলে, সর্ব্বদুঃখের বিনাশ হয় ও সেই প্রসন্ন-চেতার বুদ্ধি শীঘ্রই পরমাত্মায় স্থিত হয়। (গীতা ২।৬৫) এইরূপে প্রথমে ইন্দ্রিয়কে নিয়মিত ও সংযত করিয়া, (গীতা ৩।৪১) অর্থাৎ অনাসক্ত ভাবে সঙ্গত ভোগ দ্বারা এবং বৈরাগ্য দ্বারা কামনাকে সংযত ও মনকে নিস্পৃহ করিয়া, তৎপর মনকে কিছুতেই কাম্য বিষয়ের দিকে যাইতে না দিয়া, মনকে অভ্যাস দ্বারা আত্মাতে অচল করিয়া, এই দুর্জ্জেয় কামনাকে ধ্বংস করিতে হইবে। (গীতা ৩।৪৩) ইহাই ভগবৎ উপদেশ। এই উপায়ে বীজ সহ কামনা ধ্বংস হইবে। এই জন্য সম্যক্ সঙ্কল্পের সহিত দৃঢ় চেষ্টা করিয়া ইহারই বিশেষ ভাবে অনুশীলন ও অভ্যাস করিতে হইবে। এতৎব্যতীত শরণাগত ভক্তি আশ্রয় পূর্ব্বক তাঁর সহায়তার জন্য প্রার্থনা করিতে হইবে, তখন ভগবৎ কৃপায়ে কামনার জয় হইবে। এইরূপ অসঙ্গ ও অভ্যাস উপায় দ্বারা ও শরণাগত ভক্তি দ্বারা সর্ব্ব কামনাদির ধ্বংস হইয়া ব্রহ্মচর্য্য ও চিত্তের পবিত্রতা লাভ হইবে। ভজনানন্দের আস্বাদ পাইলে, তবে বিষয়ানন্দের স্পৃহা যাইবে।

বিষয়ের কোনরূপ সঙ্গ করিলেই যখন মনে বাসনা উৎপন্ন হইয়া মন অপবিত্র ও নিম্নগামী হয়, তখন বিষয়ের সঙ্গ ও চিন্তা ত্যাগ করিতে হইবে ও মায়ারূপ সর্ব্বপ্রকার বিষয়ের সঙ্গ হইতে নিবৃত্ত হইয়া নিরাপদ দূরে থাকিতে হইবে। এবং উক্তরূপ প্রণালী মত দৃঢ় সাধনা দ্বারা মন আত্মাতে নিশ্চল করিয়া কামনাকে ধ্বংস করিতে হইবে। সর্ব্ব বাসনার নাশে চিত্ত সংযত ও পবিত্র হইবে এবং তখন প্রকৃত ব্রহ্মচর্য্য পালন হইবে। কায়মনবাক্যে ব্রহ্মচর্য্য ব্যতীত চিত্ত সুপবিত্র হয় না ও তজ্জন্য ব্রহ্মলাভও হয় না। এজন্য ব্রহ্মলাভের ইচ্ছা থাকিলে ব্রহ্মচর্য্য ঠিকমত পালন করিতেই হইবে। (গীতা ৮।১১)

আমাদের অহংভাব ও তৃষ্ণাদি এবং ষড়রিপু আদিই আমাদের মনের মলিনতা বা বন্ধন। ইহা ত্যাগে চিত্ত পবিত্র হয় ও তখন যোগের সাহায্যে আত্ম-জ্ঞান বা ব্রহ্ম-জ্ঞান লাভ হয়। আমাদের অহংভাব ও তৃষ্ণাই আমাদের সকল দুঃখ দুর্ব্বলতার মূল কারণ; (ইহাই বুদ্ধদেবের দ্বিতীয় আর্য্য-সত্য;) এবং তৃষ্ণাই সকল অপবিত্র মনোবৃত্তির জননী। অহংভাব ও তৃষ্ণার ত্যাগ বা নির্ব্বাণ হইলেই, সকল অপবিত্র মনোবৃত্তির নির্ব্বাণ হয়, তখন মন সংযত ও পবিত্র হয় ও আমরা শান্তি ও আনন্দ লাভ করি। (ইহাই বুদ্ধদেবের তৃতীয় আর্য্য-সত্য।) অতএব শান্তি ও আত্ম-জ্ঞানলাভার্থ তৃষ্ণা জয় বা নির্ব্বাণের জন্যই সম্যক্ চেষ্টা করিতে হইবে। ইহাই মোট কথা। কামনা তৃষ্ণাদি জয় সম্বন্ধে গীতায় শ্রীভগবান যাহা উপদেশ করিয়াছেন, তাহাই শ্রেষ্ঠ উপায় ও তাহাই অবলম্বনীয়। সাধুরাও ঐ উপায়ই অবলম্বনীয় বলেন। 'বৈরাগ্য' 'শম' 'দম' এই তিন অধ্যায়ের বিষয়ও ইহাই। এই তিন অধ্যায়ে একই বিষয় হইবার জন্য, অধ্যায় গুলি পূর্ণাঙ্গ করিয়া লিখিতে যাইয়া কতকটা একই রকম লেখা হইল। ভগবৎ উপদিষ্ট প্রণালী মত দৃঢ় সাধন-অভ্যাস দ্বারা তৃষ্ণার নির্ব্বাণ হইলে, ব্রহ্মচর্য্য, পবিত্রতা ও শান্তি লাভ ও ক্রমে ব্রহ্মলাভ হইবে।

শ্রীশ্রীগুরু মহারাজ বলিয়াছিলেন—"সম্পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য করিতে পারিলেই ভাল। বীর্য্যই রাজা, ইহা ঠিক করিয়া রাখিতে পারিলে, শরীর ও মন খুব ভাল হইবে, সাধনেও অধিক ফল পাইবে ও ক্রমে মনে শান্তি লাভ করিবে।

মহাত্মা গান্ধীর মতে—ঠিক মত ব্রহ্মচর্য্য পালন দ্বারা, শরীর, মন ও আত্মার উৎসাহ, স্ফূর্ত্তি, শক্তি ও উদ্যমের বিশেষ বৃদ্ধি হয়। ব্রহ্মচর্য্য পালনকারীর শরীরের রক্তে পীড়াদি নিবারণ ও পীড়াদি প্রতিষেধক

ক্ষমতা হয় ; এতে শরীর নিরোগ থাকে ও শীঘ্র আধ্যাত্মিক উন্নতি হয়, মনও আনন্দে ও শান্তিতে থাকে।

ব্রহ্মচর্য্য ঠিকমত পালন করিতে হইলে, আহারের বিষয়ে সতর্কতা ও সংযমের বিশেষ আবশ্যক এবং রসনা বিজয়ের দ্বারাই বাসনা বিজয় হইবে। আহার সংযত, সাত্ত্বিক ও লঘু হওয়া চাই। যেরূপ আহারে পেট গরম না হয়, এবং ইন্দ্রিয় ও মন উত্তেজিত না হয়, ইহাই প্রয়োজন। রাত্রে অল্পাহার বিশেষ আবশ্যক। রজো-তমো-গুণী আহার, মসল্লাদার গুরুপাক খাদ্য, পেঁয়াজ, ঘন দুগ্ধ, ও অধিক আহার মাত্রই বর্জ্জনীয়। স্বর্গীয় বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলিয়াছেন, "আহারের সহিত মনের খুব নিকট সম্বন্ধ। আহারটী সাত্ত্বিক হলে মনটী সাত্ত্বিক হয়। দ্রব্য গুণের ফল আছেই। যে প্রকার আহার গ্রহণ করা যায়, রক্তও সেই প্রকার হয় ; ও মনটীও তদনুরূপ হয়ে থাকে।" "রাজসিক ও তামসিক আহারে মনটীও সেই মত হয়। মনটী বেশি রাজসিক ও তামসিক হ'লে, সাধন ভজন নষ্ট হয়। এজন্য মাছ, মাংস, মাদক দ্রব্য প্রভৃতি রজোগুণী আহার বর্জ্জনীয়। নিরামিষ, লঘু ও শুকা আহারে ইন্দ্রিয় সংযত থাকে।" "আহারটী পবিত্র ভাবে ভগবানে নিবেদন করে গ্রহণ কত্তে হয়।" "রসাস্বাদনের ইচ্ছা ত্যাগ না হ'লে—মন সংযত হয় না ও চিত্ত শুদ্ধ হয় না।" "ব্রহ্মচারীর পক্ষে একাহার (এক তরকারি ভাত আহারই) ভাল।" "রাত্রে খুব অল্পাহার ও শয়নের পূর্ব্বে অন্ততঃ আধ ঘণ্টা কাল জপ ধ্যান করিবে।" তাঁর মতে—গঙ্গা স্নান, তীর্থ-পর্য্যটন, একাদশীর উপবাস ও পূর্ণিমা অমাবস্যার নিশিপালনে দেহ শুদ্ধ হয়। মহাত্মা গান্ধীও বলিয়াছেন— জিহ্বার বিশেষ সংযম ও প্রয়োজনমত উপবাসে চিত্তশুদ্ধির সহায়তা হয়।

কাম, ক্রোধ, লোভ, দম্ভাদি রিপু যেমন একে একে দমন ও জয় হইবে, তেমনি আমরা উন্নতির এক এক ধাপে উঠিব। বাক্য সংযমেরও

বিশেষ প্রয়োজন। বাক্য হইতে, কাম, ক্রোধ, অহঙ্কার দম্ভাদির ভাব ও কর্কশতা নিষ্ঠুরতাদি যত্নের সহিত বর্জ্জন করিতে হইবে। মিথ্যা বাক্য, প্রবঞ্চনা, পরনিন্দা, দুর্ব্বাক্য, কড়া কথা বলা, এবং অপ্রয়োজনীয় অতিরিক্ত বাক্য বলাও ত্যাগ করিয়া বাক্য সংযত শুদ্ধ ও সম্যক্ করিতে হইবে। সত্য প্রিয় কোমল ও হিতকর বাক্য বলিবে।

আলস্য ও দীর্ঘ-সূত্রতা ত্যাগ করিতে হইবে। শরীরকে সুস্থ সবল ও কর্ম্মক্ষম রাখিতে হইবে। নিয়মিত পরিশ্রম করা ও কর্ম্ম করার অভ্যাস করিলে, শরীরের তমোভাব নাশ হয়, শরীরও সুস্থ থাকে। শ্রীশ্রীগুরু মহারাজ বলেন—"শরীরকো চাষা বানাও ও মনকো রাজা বানাও।" শরীরকে কষ্টসহিষ্ণু ও সহনশীল কর।

সাধু কার্য্যে অবিশ্রাম উদ্যম চাই। সদা লোকের উপকার করার জন্য প্রস্তুত থাকা চাই ও সাধ্যমত পরের উপকার ও হিতকার্য্যের অনুষ্ঠান করা চাই এবং সাধ্যমত কর্ত্তব্য কার্য্য পালন ও তজ্জন্য প্রয়োজনমত কষ্ট স্বীকার করা চাই। শুধু সৎ ইচ্ছা মনে পোষণ করিলেই যথেষ্ট হইল না, তাহা কার্য্যে পরিণত করা চাই। যেমন বড় বড় হিতকর কার্য্যের অনুষ্ঠান করা চাই, তেমনই আবার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কর্ত্তব্যগুলিও ঠিকমত পালন চাই, তাহাতে অবহেলা করিলে অপরাধ হয়। প্রত্যেক লোককেই নিজের নিজের কাজ নিজের রকমে করুক, তুমি তাহাতে বাধা দিবে না, তাহাতে হস্তক্ষেপ (বা interfere) করিবে না। যেখানে তোমার সাহায্য করা দরকার, সেখানে সাহায্য করিবে, কিন্তু গায়ে পড়িয়া হস্তক্ষেপ করিবে না।

যেমন নিয়ম করিয়া ঠিক সময়ে ঠিকমত নাম-সাধনাদির অভ্যাস করিতে হইবে, সেইরূপ সর্ব্ব কার্য্যেই একটা routine বা নিয়ম করিয়া ঠিক নিয়মিতভাবে কার্য্য করার অভ্যাস করা ভাল, এইরূপে

নিজেকে নিয়মিত করিতে হইবে; (ও discipline মত চলা ও regularity ও punctuality রক্ষা করিয়া চলার অভ্যাস করিতে হইবে।) প্রতি রোজ যদি নিয়ম করিয়া দুই ঘণ্টা কোন সংগ্রন্থ বা চিন্তাশীলগ্রন্থ পাঠ ও দুইঘণ্টা ধরিয়া নিয়ম মত গ্রন্থাদি লেখা অভ্যাস করা যায়, তবে এক বৎসরান্তে দেখা যাইবে যে কত বেশী আমরা এবিষয়ে (steady ভাবে) অগ্রসর হইয়াছি। এই routine মত নিয়মিতভাবে চলা, regularity, punctuality ও discipline মত চলার অভ্যাসের ফলেই এবং পুরুষকার ও উদ্যমের সহিত কার্য্য করার ফলেই ইয়োরোপিয়গণ এত অগ্রসর হইয়াছে। ইহা আমাদেরও শিখিতে হইবে, তবে অধিক উন্নতি হইবে।

কর্ম্ম করা কালে, অতি-ব্যস্ততা ত্যাগ চাই এবং বহুকার্য্যে মনোযোগ দিয়া মনকে বিক্ষিপ্ত না করিয়া, এক কার্য্যেই বিশেষ মনোযোগ দিয়া উহা সুসম্পন্ন করিয়া, তৎপর অন্য কার্য্য করিবে। (One at a time and that be done thoroughly. Every thing in time, but the work in hand should be done first.)

যখন যে কার্য্যই করা হয়, তাহা সঙ্গ ত্যাগ করিয়া কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে চালিত হইয়া (নিস্পৃহ ও অকর্ত্তাভাবে) করার অভ্যাস করা প্রয়োজন। যাহা তোমার কর্ত্তব্য কার্য্য হইবে, বা যে কার্য্যের তুমি ভার পাইয়াছ, তাহা উত্তমরূপে সম্পন্ন করিবে। কর্ত্তব্য সম্পাদনে কষ্ট স্বীকারে প্রস্তুত থাকিবে এবং সকল প্রকার আত্মপরায়ণতা, স্বার্থ কামনাদি ত্যাগ করিয়া পরার্থে বা পরমার্থে কর্ম্ম করার অভ্যাস করিতে হইবে। নিজের বাসনা ও ইচ্ছা দ্বারা চালিত না হইয়া, তিনি যে কর্ম্ম আমাদের দ্বারা করাইতে চান, তাহাই বুঝিয়া ভাল ভাবে করিতে হইবে।

* * * *

ছান্দোগ্য উপনিষদে আছে—ইন্দ্র ব্রহ্মলাভের জন্য তাঁর পিতা ও গুরু প্রজাপতির আশ্রমে যাইয়া ১০১ বৎসর ধরিয়া ব্রহ্মচর্য্য পালন ও তপস্যা করেন। তখন তাঁহার চিত্ত শুদ্ধ হওয়ায় প্রজাপতি তাঁহাকে ব্রহ্মলাভের অধিকারী মনে করিলেন ও উপযুক্ত উপদেশাদি দিলেন। ইন্দ্র তখন তপস্যা দ্বারা দেখিলেন—ইন্দ্রিয় ও মনের অভিমান ও তৃষ্ণা ত্যাগ হইয়া মুক্ত হইলে, তখন আত্মার প্রকৃত স্ব-রূপ প্রকাশিত হয়। তিনি তখন নিজ আত্মাকে বিশ্বের আত্মার রূপে সর্ব্বময় উপলব্ধি করেন ও আনন্দময় ও জ্ঞানময় হন। বহু বৎসরাবধি অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্য পালন না করিলে, মনের সকল তৃষ্ণার নাশ হয় না। মনের অভিমান (অহঙ্কার) ও তৃষ্ণা না গেলে, মন সুপবিত্র ও সূক্ষ্ম হয় না, এবং ব্রহ্মোপলব্ধির ক্ষমতা লাভ হয় না। এইজন্য সম্যক্ সাধন বা তপস্যা প্রয়োজন। তৃষ্ণা বিবিধ ভোগ্য-বস্তুর উপভোগের দ্বারা প্রশমিত হয় না, বরং বৃদ্ধিই হয়; ইহা উপেক্ষা, সংযম, ত্যাগ ও পরা-জ্ঞানের দ্বারা প্রশমিত হয়। চিত্তের বহির্মুখী বৃত্তিকে অন্তর্মুখী করিয়া আত্ম-সংস্থ হইয়া সাধন অভ্যাসে তৃষ্ণা প্রশমিত হয়। ইহা ত্যাগ হইলে শান্তি ও পবিত্রতা লাভ এবং ব্রহ্ম লাভ হইবে।

বিবেক, বৈরাগ্য, শম, দম আদি কিরূপে ও কি পর্য্যায়ে লাভ হয়।

শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দ স্বামীজি বলেন—'প্রথমে সাধকের মনে বিবেক জাগরিত হয়। তৎপর বিবেকযুক্ত বিচার করিয়া চলিতে চলিতে, ক্রমে তাহার ধারণা হয়, এ সংসারের যাবতীয় অনাত্ম-বস্তু বিষয় বৈভবাদি ও তাহা হইতে যে সুখোৎপত্তি হয়, সকলই অসার, অল্পকাল-স্থায়ী, ক্ষণভঙ্গুর ও পরিবর্ত্তনশীল এবং বিষয়ানন্দে আসক্তি ও তৃষ্ণা পরিণামে বহু দুঃখ আনয়ন করে এবং আমাদিগকে কর্ম্মবন্ধনে বদ্ধ করিয়া পৃথিবীতে পুনরাগমন করায় ও তজ্জন্য বহু দুঃখ ভোগ করিতে হয়। অনাত্মবস্তুর সেবা ও সঙ্গ হইতে পরিণামে বহু দুঃখ ও বন্ধনই আনয়ন

করে। অতএব অনাত্মবস্তুর প্রতি আসক্তি ও তৃষ্ণা ত্যাগ করাই মঙ্গল, পরমাত্মাই একমাত্র নিত্য-বস্তু ও তাঁর সেবা ও সঙ্গে, তাঁর স্মরণ মনন জপ ধ্যানে, স্থায়ী আনন্দ, শান্তি ও শক্তি লাভ হয়। যখন তাহার ইহা ভালরূপে উপলব্ধি হয়, তখন তার মনে প্রকৃত বৈরাগ্য উৎপন্ন হয় ও তখন সে বিষয়ানন্দ ও বিষয় তৃষ্ণায় উদাসীন ও বৈরাগ্যযুক্ত হয়। ক্রমে মনে প্রবল বৈরাগ্য আসিলে, সাধক ইন্দ্রিয় সংযমের বিশেষ ইচ্ছুক হয়; তখন সে শম সাধনার অভ্যাস বা মনকে সংযত, আয়ত্ত ও নিরোধ করার অভ্যাসের আবশ্যকতার উপলব্ধি করিয়া তৎবিষয়ে চেষ্টা করে। শম সাধনা হইতে তাহার দম বা কর্ম্ম-সংযমের আবশ্যকতার উপলব্ধি হয়। এইরূপে সে শম দম অনুশীলন করিয়া মন ও কর্ম্মেন্দ্রিয়কে সংযত করিতে বিশেষ চেষ্টা করে। (তৃতীয় ধাপে এই অবস্থা হয় ও এই সময়ে বহু অনর্থাদিও আইসে।) এই সময় তাহার ইন্দ্রিয় নিগ্রহের জন্য সংগ্রাম ও সাংসারিক বিবিধ অনর্থের সহিত সংগ্রাম করিতে হয়। যখন সে এই উভয় প্রকার সংগ্রামে অকৃতকার্য্য ও বিশেষ প্রপীড়িত হয়, তখন সে শ্রীভগবানের শরণাপন্ন হয় ও গুরু-উপদেশ প্রার্থী হয়। তখন ভক্তবৎসল শ্রীভগবানের অসীম কৃপায় সে কৃতকার্য্য হয়; ইহাতে তার ভগবানের প্রতি ভক্তি ও বিশ্বাসের বিশেষ বৃদ্ধি হয় ও এইরূপে সে তাঁহাতে প্রকৃত দৃঢ় শ্রদ্ধা লাভ করে। তাঁর শরণাগতি ও আত্মকৃপা বা আত্মচেষ্টার ফলে, এখন ভগবৎ কৃপা ও গুরু কৃপা লাভে সে কৃতকার্য্য হয় বা সংগ্রামে জয়ী হয় ও তখন ক্রমে সকল অনর্থের নিবৃত্তি ও তৃষ্ণারও নিবৃত্তি হয়। এইরূপে কৃতকার্য্যতা হইতেই সে ভগবানে ও গুরুতে দৃঢ় শ্রদ্ধা ও আস্থা লাভ করে ও আত্মপ্রত্যয় (self-confidence) বা নিজের প্রতি বিশ্বাস ও আস্থা লাভ করে। প্রকৃত দৃঢ় শ্রদ্ধা হইলে, তবে তার নামে নিষ্ঠা ও রুচি হয় ও পরমাত্মায়

একাগ্রতা হয় অর্থাৎ সমাধান লাভ হয়। সমাধান লাভ হইলেই তা'র ধ্যান যোগাদিতে বিশেষ একাগ্রতা হয় ও তার ফলে দ্বেষাকাঙ্ক্ষাদি ত্যাগ হয় ও তখন সে উপরতি বা প্রকৃত নিবৃত্তি লাভ করে। (চতুর্থ ধাপে তাহার নামে নিষ্ঠা, রুচি, সমাধান ও উপরতি বা পূর্ণ নিবৃত্তি লাভ হয়।) তৎপর (পঞ্চম ধাপে) প্রকৃত সহনশীলতা শিক্ষার জন্য সুখ দুঃখাদি দ্বন্দ্ব আসিবে ও নানা ঘটনা-চক্রে ফেলিয়া সাধককে সর্ব্ববিষয়ে সহনশীল, ধৈর্য্যশীল ও তিতিক্ষা-পরায়ণ করান হয়। প্রকৃত তিতিক্ষা লাভ হইলে, ধ্যানে মগ্নাবস্থা হইয়া ব্রহ্ম-জ্ঞান লাভ হয়।

* * * * *

যদিও অনেকের ক্রমে বিবেক, তৎপর বৈরাগ্য, তৎপর শম দম, তৎপর শ্রদ্ধা ও সমাধান তৎপর উপরাম ও তৎপর তিতিক্ষা লাভ হয়, আবার কখন কখনও দেখা যায় কাহারও কাহারও এই সব কতকগুলি গুণের একসঙ্গে বিকাশ হইয়াছে। (হয়ত ঐ গুণগুলি পূর্ব্ব-জন্মার্জ্জিত হওয়ার ফলে, এ জন্মে এক সঙ্গে অনেক গুণের প্রকাশ হইয়াছে।) আবার এমন অনেক সাধু ব্যক্তি আছেন, তাঁহারা হয়ত সাধন পথ সম্বন্ধে কিছুই জানেন না, কিন্তু নিজের চেষ্টায় ধর্ম্মের উন্নতি করিতেছেন বা চরিত্র সংযত ও উন্নত করিতেছেন, তাঁহাদের মধ্যেও এই সব গুণের বিকাশ দেখা যায়। এই সকল গুণের অনুশীলন চর্চ্চা ও বিকাশ না হইলে, ধর্ম্মপথে অধিক অগ্রসর হওয়া যায় না; এই জন্য শিক্ষার্থীর পথে (বা সাধন পথে) থাকা কালে, এই সকল গুণ বিকাশের জন্য নিরন্তর প্রাণপণ চেষ্টা করিতে হইবে। তবে শিক্ষার্থীর পথে থাকা কালীন এই সকল গুণের পূর্ণ বিকাশ হয় না। এই সকল গুণের পূর্ণাঙ্গ বিকাশ হইলে, জীবন-মুক্ত অবস্থা বা দেবত্ব লাভ হয়। ঐ গুণগুলির পূর্ণ বিকাশ না হইলে, দেবত্ব লাভ হয় না।

(৩) শ্রদ্ধা

শ্রদ্ধা মানে দৃঢ় বিশ্বাস ও ভক্তি। শ্রীভগবানে পূর্ণ ও দৃঢ় ভাবে শ্রদ্ধা আবশ্যক, (অর্থাৎ তাঁতে দৃঢ় বিশ্বাস, পূর্ণভাবে আস্থা ও ভক্তি আবশ্যক।) (Firm and unshaken faith in God and His Laws is essentially necessary.) তিনি সর্ব্বগুণের পূর্ণ আধার। তাঁতে যেমন কোন খুঁত বা দোষ নাই, সেইরূপ তাঁর কৃত নিয়ম (Laws) ও নিয়মানুযায়ী ব্যবস্থাতেও কোন খুঁত দোষ নাই। তিনি পরিপূর্ণ জ্ঞান, প্রেম, শক্তি ও মঙ্গলের আলয়। এ জগতে মঙ্গলময়ের নিয়মও ব্যবস্থানুসারে যাহা ঘটিতেছে, তাহাতে পরে নিশ্চিত মঙ্গলই হইবে, এবিষয় দৃঢ় বিশ্বাস ও তাঁর উপর পূর্ণ আস্থা থাকা আবশ্যক। এই জীব জগৎ তাঁর নিয়মানুযায়ী ব্যবস্থানুসারে ক্রমোন্নতির পথে চলিয়াছে। মানব কিন্তু অজ্ঞানতা বশতঃ তাঁর ব্যবস্থায় আস্থা বা বিশ্বাস স্থাপন করিতে চাহে না। অনেক সময় বিপদ, ব্যাধি, শোক আসিয়া এই বিশ্বাস ও আস্থা নড়চড় করিয়া দেয়। অনর্থ ও বিপদাদি আমাদের কর্ম্মফলানুসারে তাঁর ব্যবস্থামত আসিয়া ভবিষ্যতে আমাদের মঙ্গলেরই কারণ হয়, তাহা বুঝিতে দেরী হয়। মহাত্মা বিবেকানন্দ বলিয়াছেন—"নিরাধার সর্ব্বগ আত্মাই জীবের আশ্রয় স্থল, প্রথমে মানব তাহা টের পায় না।" কিন্তু উন্নতির পথে বেশী অগ্রসর হইলে সে তাহা ক্রমে বুঝে। শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দ স্বামীজী বলেন—যখন সাধক অনর্থ ও বিপদের সহিত সংগ্রামে ও বাসনা জয়ের জন্য সংগ্রামে অকৃতকার্য্য ও বিপন্ন হইয়া শ্রীভগবানের শরণাপন্ন হয়, তখন সে কৃপাময়ের অসীম কৃপায় কৃতকার্য্য ও জয়ী হয়, তখন তাহার ভগবানের প্রতি দৃঢ় শ্রদ্ধা, আস্থা ও ভক্তি হয়। তখন সাধক ক্রমে বুঝিতে পারে যে প্রেমময় মঙ্গলময়

আমাদের শিক্ষার জন্য ও ভবিষ্যতে আধ্যাত্মিক উন্নতি ও মঙ্গলের জন্যে আমাদের পূর্ব্ব কর্ম্মফলানুসারে এইরূপ ব্যবস্থা করিয়াছেন। ইহাতে পরে মঙ্গলই নিশ্চয় হইবে। এইরূপে যখন ক্রমে তাঁর ব্যবস্থার উপর তাহার পূর্ণ আস্থা হয়, তখন ভগবানে দৃঢ় ভক্তি ও দৃঢ় বিশ্বাস বা প্রকৃত দৃঢ় শ্রদ্ধা হয়। তখন নাম-সাধনে ও তার ঠিকমত নিষ্ঠা ও রুচি হয় এবং ধারণা ও ধ্যান কালে ভগবানে একাগ্রতা বা সমাধান লাভ হয়। তখন হইতে উন্নতি বেশী দ্রুত হয়। তাঁতে দৃঢ় বিশ্বাস ও পূর্ণভাবে আস্থা না হওয়া পর্য্যন্ত, এ পথে উন্নতি দ্রুত হয় না।

সৎগুরুর উপরও পূর্ণ বিশ্বাস শ্রদ্ধা ভক্তি ও আস্থা থাকা আবশ্যক, এরূপ বিশ্বাস না থাকিলে, ঠিকমত ভাবে তিনি সহায়তা করিতে পারেন না। তাঁর প্রতি বিশেষ ভক্তি, বিশ্বাস ও আস্থা ব্যতীত, তাঁর স্নেহ ও শক্তির প্রবাহ ঠিকমত ভাবে আমার দিকে আসিতে পারে না। এই আধ্যাত্মিক উন্নতির পথে তিনিই পথ-প্রদর্শক, প্রধান উপদেষ্টা, সহায় ও অবলম্বন, এবং ভগবৎ সহায়তা তাঁর মধ্যে দিয়াই আমাদের নিকট আইসে।

এতৎব্যতীত নিজের উপরও আস্থা ও বিশ্বাস থাকা চাই; আত্ম-প্রত্যয় (self-confidence) থাকা চাই। আমাদের আত্মা পরমাত্মার অংশ, ব্রহ্মাগ্নির স্ফূলিঙ্গ; সুতরাং আন্তরিক প্রবল (বা উৎকট) ইচ্ছা ও চেষ্টা করিলে, ইহার সুপ্ত শক্তি জাগরিত হয়, ঐ শক্তির সাহায্যে আমরা সবই করিতে পারি এবং উৎকট ইচ্ছা ও দৃঢ় চেষ্টার সহিত সাধনা দ্বারা যথাকালে পরমাত্মার সহিত যোগযুক্তও হইতে পারি, এবিষয় দৃঢ় বিশ্বাস থাকা আবশ্যক। কোন মানুষ কখনও যাহা করিয়াছে, সকল মানুষই তাহা বিশেষ চেষ্টা করিলে করিতে পারে; আমার ভিতরেও যখন অফুরন্ত শক্তির উৎস আত্মা (বা সর্ব্বশক্তিমান ব্রহ্ম)

রহিয়াছেন, আমিও উৎকট ইচ্ছা ও দৃঢ়তার সহিত সম্যক্ চেষ্টা করিলে তাহা অবশ্যই করিতে পারিব, এরূপ বিশ্বাস থাকা চাই ও নিজের প্রতি আস্থা থাকা চাই তবে সাধনার পথে ঠিকমত অগ্রসর হওয়া যায়। এবিষয়ে শ্রীশ্রীগুরুদেব বলিয়াছেন, 'আত্মকৃপা (বা আত্ম চেষ্টা) দ্বারাই গুরুকৃপা ও ভগবৎ কৃপা লাভ হইবে।' অষ্টাবক্র ঋষি আত্মকৃপা বলে আত্মজ্ঞান লাভ করিয়া মহর্ষি হইয়াছিলেন। উৎকট ইচ্ছা ও সম্যক্ প্রচেষ্টা দ্বারাই আত্মার সুপ্ত শক্তি ক্রমে জাগরিত হয়। যতই চিত্ত নির্ম্মল হয়, ততই আত্মার শক্তি প্রকাশিত হয়। কৃষ্ণমূর্ত্তি বলিয়াছেন—"যদি সাধন পথে অগ্রসর হইতে চাও, তবে তোমার ইচ্ছা শক্তিকে বজ্রের ন্যায় দৃঢ় করিতে হইবে।" দৃঢ় ইচ্ছা ভিন্ন এ পথে অগ্রসর হইতে পারিবে না।

(৪) সমাধান (মনের একাগ্রতা)

সমাধান মানে মনের পূর্ণ একাগ্রতা বা একাগ্র মনোযোগ। যখন যাহা কিছু করিতে হইবে, তাহা পূর্ণ মনোযোগ ও শক্তি দিয়া আন্তরিকতার সহিত করিতে হইবে ও যাতে উহা ভাল ভাবে সম্পন্ন হয়, তাহা দেখিতে হইবে। এইরূপ ভাবে কর্ম্ম করিলে, চিত্তের বিক্ষেপ নষ্ট হইয়া একাগ্রতা বৃদ্ধি হইবে। সেইরূপ জপ, ধারণা, ধ্যান কালেও মনকে সমাহৃত করে পূর্ণ একাগ্র মনোযোগের সহিত ও আন্তরিক যত্ন ও নিষ্ঠার সহিত নিয়মিত ভাবে করিতে হইবে, তবে সমাধান বা তন্ময়তা লাভ হইয়া ফল অধিক হইবে। যখন অন্তঃকরণে ভগবানের উপর দৃঢ় শ্রদ্ধা হয়, তখন নামে নিষ্ঠা ও রুচি হইয়া সমাধান লাভ হয় ও উন্নতিও দ্রুত হয়।

সর্ব্বকার্য্যেই এইরূপ মনোযোগ অভ্যাস করিতে হইবে এবং যাহাতে গন্তব্য পথে লক্ষ্যভ্রষ্ট কিছুতেই না হই, তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। কোন প্রলোভন বা পার্থিব সুখ সুবিধা বা আসক্তি ও কামনার

মোহে বিপথগামী না হই দেখিতে হইবে। সর্ব্বকার্য্যের মধ্যেও সর্ব্বদা নিজ লক্ষ্যের (বা পরমাত্মার) প্রতি মনোযোগ রাখিয়া চলিতে হইবে।

পার্থিব যাবতীয় সুখ সম্পদ ও বিষয়াদি হইতে মনকে একবারে উঠাইয়া লইয়া সর্ব্বদার তরে ব্রহ্মে ও ব্রহ্মকর্ম্মে একাগ্র মনোযোগ স্থাপন অভ্যাসের ফলে, আমাদের উপর এই স্থূল জগতের যাবতীয় বিষয়ের প্রভাব একবারে শিথিল ও ক্রমে লোপ হইয়া যাইবে; তখন তাহারা আর সেই শুদ্ধ আত্মার উপর কোন ক্রিয়া বা প্রভাব করিতে পারিবে না ও তিনি তখন সঙ্গজিৎ হইয়া যাইবেন। এইরূপ সমাধান হইতেই প্রকৃত উপরতি বা নিবৃত্তি লাভ হয়। এইরূপ অবস্থা প্রাপ্ত শুদ্ধচিত্ত ব্যক্তি অচিরে ব্রহ্মধ্যানে সমাধি লাভে সমর্থ হয়েন। সর্ব্ব বিষয়ে উপেক্ষা ও অমনোযোগ ও নিজ লক্ষ্যে (বা পরমাত্মায়) একাগ্র মনোযোগ সদা অভ্যাসে বিশেষ ভাবে সমাধান ও তন্ময়তা লাভ হইয়া ক্রমে সমাধি লাভ হইবে। যিনি পার্থিব যাবতীয় বস্তুর আকর্ষণ ছাড়াইয়া উঠিয়াছেন, তিনি অন্তরাত্মার দিকে প্রবল প্রেমের আকর্ষণ অনুভব করেন। শ্রীশ্রীগুরুদেব এক পত্রে লিখিয়াছিলেন—"এই আকর্ষণে একবার পড়িলে চুম্বুক কর্ত্তৃক আকৃষ্ট লোহার ন্যায়, সে ক্রমে ভগবৎময় হইয়া যায়, তখন ক্রমে অহং ভাব ও তৃষ্ণার নির্ব্বাণ হয়।"

(৫) উপরতি (নিবৃত্তি ও মত-সহিষ্ণুতা)

উপরতি। অনেক সাধুরা উপরতি মানে নিবৃত্তি বা ত্যাগ বলিয়া থাকেন। সকল স্বার্থ-বুদ্ধি, অহংভাব, দ্বেষাকাঙ্ক্ষাদি ও ষড়রিপু আদি পশুভাবের সম্পূর্ণ নিবৃত্তিকে উপরতি বলা যায়।

পূর্ব্ব বর্ণিত পন্থামত তীব্র বৈরাগ্য, অসঙ্গ ও অভ্যাস অবলম্বনে কামনা তৃষ্ণাদির উচ্ছেদের জন্য বিশেষ চেষ্টা বা সংগ্রাম করিতে হয়।

এই সংগ্রামে বুঝা যায়, মনুষ্য-শক্তি কত ক্ষুদ্র ও অসার এবং বাসনা জয় করা ও মনকে আয়ত্ত করা একরূপ অসম্ভব। এই সময় সাধকের নিকট বিবিধ অনর্থ আইসে। শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দ স্বামীজী বলেন—যখন সাধক এইসব অনর্থের সহিত সংগ্রামে ও বাসনা জয়ের সংগ্রামে অকৃতকার্য্য ও প্রপীড়িত হয়, তখন সে বিপন্ন হইয়া শ্রীভগবানের শরণ লয়; (বা সর্ব্বভাবে শরণ লইয়া তাঁহাতে আত্ম-সমর্পণ করে।) তখন সে কৃপাময়ের অসীম কৃপায় কৃতকার্য্য হয়, তখন তাহার ভগবানে দৃঢ় শ্রদ্ধা ও গাঢ় ভক্তি লাভ হয়। তাঁহাতে দৃঢ় শ্রদ্ধা লাভ হইলেই নামে নিষ্ঠা ও রুচি হয় এবং ইহা হইলেই সাধন কালে ভগবানে একাগ্রতা বা সমাধান লাভ হয়। তখন গভীর একাগ্রতার সহিত ধারণা ধ্যানাভ্যাসে বাসনার নিবৃত্তি বা উপরতি লাভ হয়। ক্রমে পার্থিব যাবতীয় মায়িক বস্তু হইতে মন একেবারে উঠাইয়া লইয়া পরমাত্মায় একাগ্র মনোযোগের সহিত ধারণা ধ্যানের ফলে, স্থূল জগতের যাবতীয় বিষয়ের প্রতি আসক্তি ও তৃষ্ণাদি লোপ হয়, তখন উপরতি বা নিবৃত্তি লাভ হয়। কামনাই সকল মনোবৃত্তির জননী। কামনার নাশে দ্বেষাকাঙ্ক্ষা ও ষড় রিপুআদি পশুভাবের নাশ বা নিবৃত্তি হয় বা প্রকৃত উপরতি লাভ হয়। তখন মন সংযত শান্ত ও পবিত্র হয়।

(তাঁহাতে শরণাগত ভক্তি ও আত্মকৃপা বা আত্মচেষ্টা দ্বারাই ভগবৎ কৃপা লাভ হইয়া উপরতি লাভ হয়।) সম্পূর্ণ দ্বেষ জয় হইতে কিছু সময় লাগে। ক্রোধ-দ্বেষের বিষয়ের সঙ্গ না করিলে (এই অসঙ্গ উপায়ে,) ক্রোধ-দ্বেষ শত্রুতা হিংসাভাব প্রশমিত হয়। বুদ্ধদেব বলিয়াছেন—'বৈরভাব দ্বারা বৈরিতা শমিত হয় না, উহা ক্ষান্তি ও প্রেমের দ্বারা শমিত হয় ও অক্রোধের দ্বারা ক্রোধ জয় হয়।' সকল স্বার্থ-কামনা ইচ্ছাদির ত্যাগ হইলে, ক্রোধ লোপ পায়, দ্বেষও বিশেষ ভাবে প্রশমিত হয়।

তখন মত-সহিষ্ণুতা, ক্ষমা, ধৈর্য্য, সম-বুদ্ধি ও প্রেমের সহিত ব্যবহার দ্বারা (বা প্রেম বিস্তার দ্বারা,) ক্রোধ বিদ্বেষ ও শত্রুতার জয় করিয়া মনকে দ্বেষ ও হিংসাভাব শূন্য করিতে হইবে। এইরূপে সকল দ্বেষাকাঙ্ক্ষার নিবৃত্তি হইলেই উপরতি, শান্তি ও পবিত্রতা লাভ হইবে। গভীর ধারণা ধ্যান ও যোগাদির ফলে দ্বেষাকাঙ্ক্ষাদি সকল মন্দ বৃত্তির নিরোধ ও ক্রমে নাশ হইয়া উপরতি লাভ হয়।

* * *

শ্রীমৎ কৃষ্ণমূর্ত্তি বলিয়াছেন—উপরতি লাভ করিতে হইলে, মত-সহিষ্ণুতা লাভের প্রয়োজন। তিনি বলিয়াছেন—"সকলের প্রতি পূর্ণাঙ্গ মত-সহিষ্ণুতার ভাব পোষণ করিতে হইবে।" "তোমার নিজের ধর্ম্মমতগুলির প্রতি যেমন, অপর ধর্ম্মাবলম্বীর বিশ্বাস ও মতগুলির প্রতি তদ্রূপ আন্তরিক শ্রদ্ধা ও সহিষ্ণুতা আবশ্যক। কারণ সকল ধর্ম্মই সেই পরম পুরুষের নিকট যাইবার ভিন্ন ভিন্ন পথ মাত্র।" "যদি সকলের উপকার করিতে চাও, তাহা হইলে সকলের মত ও বিশ্বাস তোমাকে বুঝিতে হইবে ও তৎপ্রতি সহিষ্ণু হইতে হইবে।"

ধর্ম্মলাভের পক্ষে কোন অনুষ্ঠানই অত্যাবশ্যক নহে। তথাপি বিভিন্ন অনুষ্ঠান ও আচারাদি, হয়ত তোমার পক্ষে আবশ্যক না হইলেও, ভিন্ন ভিন্ন অধিকারী-ভেদে ঐ আচারাদি আবশ্যক বা উপযোগী হইতে পারে। বাল্যকালে যেমন হাতের লেখা ঠিক করিবার জন্য রুলটানা কাগজ ব্যবহার করিতে হয়, পরে আর তার আবশ্যক হয় না। এই জন্য সকল প্রকার অনুষ্ঠান ও আচারের প্রতি সহিষ্ণু হইবে। যাহারা তাহা পালন করে, তাহাদের নিন্দা বা ঘৃণা করিও না। তাহারা যেরূপ চায় করুক ; তাহাদের কার্য্যে হস্তক্ষেপ করিবে না। কেবল দেখিবে, তাহারা যেন তোমার কার্য্যে হস্তক্ষেপ না করে। অপরের নিন্দা, বিদ্বেষে ও সমা-

লোচনায় সহিষ্ণু ও ধৈর্য্যশীল হইতে হইবে। সকলের দোষ দুর্ব্বলতার প্রতি ক্ষমাশীল, সহিষ্ণু ও উদার হইবে। সকলের প্রতি দয়ার সহিত, উদারতার সহিত, শিষ্টতার সহিত, সহিষ্ণুতার সহিত দৃষ্টিপাত ও ব্যবহার করিবে। সকল ধর্ম্মাবলম্বীর সহিত সমতা ও ভদ্রতার সহিত ব্যবহার করিবে। "পূর্ণাঙ্গ মত-সহিষ্ণুতা লাভ করিতে হইলে, সকল প্রকার সঙ্কীর্ণতা,গোঁড়ামি ও কু-সংস্কারের হস্ত হইতে মুক্ত হইতেহইবে।"

মত-সহিষ্ণুতা ব্যতীত উদারতা, ক্ষমা ও ধৈর্য্য লাভ হয় না ও তজ্জন্য ক্রোধ দ্বেষভাবও সহজে জয় হয় না। নির্ব্বাসনা, ভয়শূন্যতা, মত-সহিষ্ণুতা, ক্ষমা, ধৈর্য্য, উদারতা ও প্রেম দ্বারা দ্বেষভাব ও শত্রুতা জয় করিতে হইবে। দ্বেষাকাঙ্ক্ষা সম্পূর্ণ নিবৃত্তি হইলে, সকল ষড়রিপু ও পশুভাবাদি যাইবে, তখন উপরতি (বা পূর্ণ নিবৃত্তি) ও পবিত্রতা লাভ হইবে।

(৬) তিতিক্ষা বা সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা

তিতিক্ষা মানে—মনের সর্ব্বাবস্থায় প্রসন্নতা বা সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা ও অচাঞ্চল্য রক্ষা করা। শ্রীমৎ কৃষ্ণমূর্ত্তি বলিয়াছেন—"যেরূপ কর্ম্মফলের ভোগই হউক না কেন, তাহা সন্তোষের সহিত বহন করিতে হইবে।" "যখন বহু দুঃখ অনর্থ ও বিপদাদি আসিবে, তখন মনে করিতে হইবে, আমার জন্ম-জন্মান্তরের সঞ্চিত দুষ্কৃতি সমূহ শেষ হইতেছে এবং ইহা যত দিন শেষ না হইবে, ততদিন মুক্তি নাই।" ইহা আমাদের শিক্ষা ও পরীক্ষার জন্য আসিয়াছে, সুতরাং ইহাতে বিচলিত না হইয়া ধৈর্য্যাবলম্বন করিতে হইবে ও ইহা হইতে যাহা শিক্ষনীয়, তাহা শিখিয়া লইতে হইবে। বুদ্ধদেব অন্যান্য বড় বড় সাধু মহাত্মারা বলেন—'বাহির হইতে মানবের ভাগ্যে কর্ম্মফলানুসারে যাহাই ঘটুক না কেন, তাহাতে তা'র কিছু আসে যায় না, তাহাতে তাহার আধ্যাত্মিক

উন্নতির বাধা হয় না।" বনের বাঘ অপেক্ষা মনের বাঘই বেশী অনিষ্ট করিয়া থাকে। চিন্তাকেই সংযত ও মনকে ধৈর্য্যশীল ও শান্ত রাখিবে। এই সকল বিপদ দুর্দ্দশা, অনর্থ, ব্যাধি, শোক আসিলে অস্থির ও বিরক্ত বা ক্রুদ্ধ বা অবসন্ন না হইয়া, সৎসাহস ও সহিষ্ণুতা অবলম্বন করিয়া ধৈর্য্যের সহিত তার প্রতিকারের চেষ্টা করিতে হইবে। মনে রাখিতে হইবে—সকল প্রকার পার্থিব অশুভই অচিরস্থায়ী এবং এই জগতে যাহা ঘটিতেছে, তাহা আমাদের নিজ প্রারব্ধের ফলে বা পূর্ব্ব জন্মাদির কর্ম্মফলানুসারে মঙ্গলময়ের ব্যবস্থামতই হইতেছে ; ('সোহি হোগা,যো রাম রচি রাখা',) সুতরাং ইহাতে আমাদের পরে মঙ্গলই হইবে, ইহা বিশ্বাস রাখিতে হইবে। অতএব ভীত বিচলিত বা বিরক্ত না হইয়া সন্তোষের সহিত সহ্য করিতে হইবে ও মনের স্থৈর্য্যভাব রক্ষা করিতে হইবে। বুঝিতে হইবে যে, এই কর্ম্মফলের চাপ বা বিপদ সহ্য করিতে পারিব বলিয়াই ও ইহার উপযুক্ত ব্যবহারে আমাদের এ হইতে পরে মঙ্গল হইবে বলিয়াই তিনি এরূপ ব্যবস্থা করিয়াছেন। বিপদাদি আমাদের সুপ্ত শক্তি জাগরিত করিবার জন্য ও আমাদিগকে সাহস ও সহিষ্ণুতা শিক্ষা দিবার জন্য আইসে। বিশেষতঃ যে সাধক ক্রমোন্নতির সুদীর্ঘ ঘোরা প্রশস্ত পথ ছাড়িয়া শিক্ষার্থীর পথের (বা সাধন পথের) দুর্গম সংক্ষেপ খাড়া রাস্তা ধরিয়া নির্ব্বাণের দিকে (বা ব্রহ্মের দিকে) সোজা চলিয়াছে, তাহার কর্ম্মফল শীঘ্র শেষ করার জন্য ও শীঘ্র উন্নতির জন্য, যে কর্ম্মফল শেষ হইতে বহুতর জন্ম লাগিত, সেই সঞ্চিত কর্ম্মফলের চাপ অল্প কয়েক জীবনে তার উপর ফেলিয়া তাহা শেষ করা হয় ; ইহাতে তার বিপদাদি অনেক অধিক হয় বটে, কিন্তু তার সঞ্চিত কর্ম্মফল শীঘ্র শেষ হয় ও তার উন্নতিও খুব দ্রুত হয়। সুতরাং ইহা তাহার মঙ্গলের জন্যই ব্যবস্থা হইয়াছে মনে করিয়া ইহাতে

বিচলিত না হইয়া এসব ধীরতা ও সন্তোষের সহিত সহ্য করিতে হইবে ইহাতেই ক্রমে তার সর্ব্বাবস্থায় ধৈর্য্য, সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা বা সন্তোষ ও সৎসাহস লাভ হয়। ভয় তিরোহিত হয়। যে সাধকের মনে সকল স্বার্থ-কামনা, মমত্ব-বুদ্ধি ও দ্বন্দ্বভাব প্রায় লোপ হইয়াছে, যে নিজের স্বার্থ-কামনায় ও সুখদুঃখে উদাসীন, যে অতি অল্পেই সন্তুষ্ট, ভয়শূন্য ও ধৈর্য্যশীল, সে বিপদে পড়িলে মনে করে—আমার যাহাই হউক না কেন, আমি তাতে উদাসীন, এতে আমার প্রকৃতপক্ষে কিছু আসে যায় না, যা ঘটে ঘটুক—যার মনের অবস্থা এইরূপ হইয়াছে—সে সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা বা তিতিক্ষা লাভ করে। মহাত্মা যিশুখৃষ্ট বলিয়াছেন—"Decline yourself, bear the cross and follow me."

Decline yourself = স্বার্থ-কামনায় ও লাভালাভে উদাসীন হও, ভোগতৃষ্ণায় উদাসীন হও, এসব ভাব ত্যাগ কর।

Bear the crosses (of life) = জীবনের দুঃখ-দুর্দ্দশা বিপদাদি ধৈর্য্যের সহিত (সন্তোষের সহিত) বহন কর।

And follow me = এবং আমাকে অনুসরণ করিয়া আমার পথে অর্থাৎ ত্যাগের পথে ও ভগবানের পথে চল।

যে সকল ভোগতৃষ্ণায় উদাসীন, সুখদুঃখ লাভালাভাদি দ্বন্দ্ব ভাবে উদাসীন (নির্দ্বন্দ্ব,) আমি-আমার ভাবে উদাসীন, ভয়শূন্য, ধৈর্য্যশীল ও ব্রহ্মে বা ব্রহ্মকর্ম্মে (বা ব্রহ্মজ্ঞান লাভার্থে) আত্মোৎসর্গ করিয়াছে, সে পূর্ণ তিতিক্ষা লাভে সহজে সক্ষম হয়। দৃষ্টান্ত মহাত্মা যিশুখৃষ্ট। (Every thing is sent to us for a cosmic purpose, according to law and according to our previous *Karma* for our spiritual progress, so we must take it patiently with cheerful endurance and try to learn the lesson for which it is sent to us.)

কৃষ্ণমূর্ত্তি বলিয়াছেন—'এ অবস্থায় সর্ব্ববিধ অভিমান ও মমত্ব-বুদ্ধি ছাড়িতে হইবে। কোন কিছুই আমার এরূপ মনে করিবে না। তুমি যে সকল বস্তু বা ব্যক্তিকে ভালবাস, কর্ম্মফলানুসারে তোমার নিকট হইতে হয়ত তাহা কাড়িয়া লওয়া হইবে। সে অবস্থাতেও ধৈর্য্য ও সন্তোষের সহিত সহনশীল হইবে। তোমার যাহা কিছু আছে, তাহা যে কোন মুহূর্ত্তে ত্যাগের জন্য প্রস্তুত থাকিবে। শোকে ও দুঃখে নিরাশ বা অবসাদযুক্ত হইলে চলিবে না; কারণ মন দুঃখিত বা অবসন্ন বা অধিক চঞ্চল হইলে, (বা মনে কাম, ক্রোধ, দম্ভ, দ্বেষ, হিংসাদি থাকিলে,) আমরা তাঁহার নিকট হইতে 'জুদা' হইয়া যাই ও তখন তাঁর কর্ম্মের ও তাঁর সহিত যোগযুক্ত হইবার আর উপযুক্ত থাকি না, এইজন্য সর্ব্বাবস্থায় মনের নির্ম্মলতা, সন্তোষ, (বা প্রসন্নতা) ও অচাঞ্চল্য রক্ষা করিতে হইবে। (তিতিক্ষা সম্বন্ধে এই গ্রন্থের 'সন্তোষ' নামক অধ্যায়ে (২৬০ পৃষ্ঠায়) বিস্তৃত ভাবে বলা হইয়াছে।)

গুরু মহারাজ শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীজী বলেন—'এ জগতে যাহা কিছু আছে, সবই পরমাত্মার। আমার বলিতে কিছুই নাই। এ দেহও আমার নহে। তবে আমিও পরমাত্মার। আমি এই সব বস্তুর জেম্মাদার বা **trusty** মাত্র। সুতরাং এ সবে মমত্ব-বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া তাঁর সেবাইত বা জেম্মাদার বা **trusty** বা **manager** এই বুদ্ধিতে চলিয়া সংসারের সকল করণীয় কার্য্যাদি কর।' এই বুদ্ধিতে চলিলে মমত্ব-বুদ্ধির মোহ ও আসক্তি ত্যাগ হইবে। স্বার্থ-কামনা ও মমত্ব-বুদ্ধির আসক্তি ত্যাগ হইলে, তখন অনেক বিষয়ই ধৈর্য্যের সহিত সহিতে সমর্থ হইবে। (মমত্ব-বুদ্ধি গেলেও আমিত্ব-ভাব ত্যাগ কঠিন। ব্রহ্মে ও ব্রহ্মকর্ম্মে আত্মোৎসর্গ দ্বারা ও যোগের দ্বারা ইহা যাইবে।)

এ পৃথিবীতে যাহা কিছু আছে সবই তাঁহার। আমার ক্ষুদ্র সংসারও

তাঁহার ও আমি তাঁর অনুগত ভৃত্য বা সেবাইত, এই বুদ্ধিতে চল। যখন আমি তাঁহার (ও এ সংসারও তাঁহার,) তখন এ-সংসারের বিষয়ে ও আমার বিষয়ে তিনি যাহা ব্যবস্থা করিবেন, আমি তাহাতেই প্রস্তুত আছি। আমি তাহাই প্রসন্নতার সহিত সহিব। মঙ্গলময় যাহা ব্যবস্থা করিবেন, তাহা হইতে পরে নিশ্চয় মঙ্গলই হইবে, এই বুদ্ধিতে ধৈর্য্যের সহিত সহনশীল হইয়া চলিতে হইবে।

যে সর্ব্বস্বার্থ-কামনা ও মমত্ববুদ্ধি শূন্য এবং সর্ব্ব বাহ্য বিষয়ে উদাসীন উপেক্ষাপরায়ণ ও অমনোযোগী হইয়া একমাত্র লক্ষ্যবস্তু (বা পরমাত্মায়) চিত্ত একাগ্র করতঃ ধৈর্য্যের সহিত চলে, ও ভক্তি পূর্ব্বক উপাসনা ধ্যানে মগ্ন হইয়া থাকে, সেরূপ ব্যক্তি সবই সহ্য করিতে পারে, তার সবই তুচ্ছ বোধ হয়, সেই সহজে ও শীঘ্র প্রকৃত তিতিক্ষা লাভ করে।

(IV) মুমুক্ষত্ব

মুমুক্ষত্ব অর্থ ভব-বন্ধন হইতে মুক্ত হইবার প্রবল ইচ্ছা, অথবা ভগবানের সহিত গভীর অনুরাগ-সহ যোগ-যুক্ত হইবার প্রবল ইচ্ছা। (**It is the hunger of the soul for its union with the Lord by breaking all the fetters of the lower worlds.**) যিনি পার্থিব যাবতীয় ভোগ ঐশ্বর্য্য ক্ষমতা প্রতিপত্তি ও যাবতীয় বিষয়াদির আকর্ষণ অনেকটা ছাড়াইয়া উঠিয়াছেন, তিনি অন্তরাত্মার দিকে ক্রমে প্রবল প্রেমের আকর্ষণ অনুভব করেন ও তখন তাঁহার পার্থিব-বন্ধন ছিন্ন করিয়া শ্রীভগবানের সহিত অনুরাগের সহ যোগযুক্ত হইবার ক্ষুধা বা প্রবল ইচ্ছা মনে জাগরিত হয়, ইহাই মুমুক্ষত্ব। এই প্রবল ইচ্ছা মনে জাগিলে, সংসারের যাবতীয় বিষয় ও বিষয়ানন্দ তুচ্ছ হইয়া আসে, আলুনি ও

বিস্বাদ হইয়া আসে, তাতে আর তার কোন আকর্ষণ থাকে না। যে ভজনান্দ, প্রেমানন্দ ও ব্রহ্মানন্দ রস একবার ভালভাবে উপলব্ধি করিয়াছে, তাহার সাংসারিক যাবতীয় বিষয়ানন্দ বিস্বাদ ও অতি তুচ্ছ বোধ হয়, আর ভাল লাগে না, সে তখন এ-সব ছাড়িয়া ভক্তি ও প্রেম রসে ডুবিয়া যাইতে ইচ্ছা করে। যাঁর অন্তরে ভগবানে প্রবল অনুরাগ বা প্রেম-ভক্তি জন্মিয়াছে, তাঁর অন্তরেই অন্তরাত্মার আকর্ষণ অনুভূত হয় ও তাঁহারই প্রবল মুক্তি-ইচ্ছা জাগরিত হয়।

এ অবস্থা লাভ করিতে হইলে, ভগবানে গাঢ় ভক্তি ও সর্ব্ব-জীবে বৈরশূন্য নিষ্কাম প্রেম ও করুণা ও কায়মনোবাক্যে অহিংসার অনুশীলন ও অভ্যাস করিতে হয়; প্রেমের সহিত জীবের সেবা করিতে হয়। এ-পথে যাইবার জন্য, যাবতীয় কুসঙ্গ কুচিন্তা কুবাসনাদি একবার ত্যাগ ও সদাকালের জন্য সৎসঙ্গ, স্বাধ্যায়, মহাত্মাদের জীবনী পাঠ ও আলোচনা, সৎকর্ম্ম এবং বৈরাগ্য দীনতা ও সহিষ্ণুতা অবলম্বন করিয়া ভক্তিপূর্ব্বক নিয়মিতরূপ উপাসনা ধ্যান করিতে হয়, তাঁহার স্মরণ মনন করিতে হয় ও মধ্যে মধ্যে নির্জ্জন সাধন করিতে পারিলেই ভাল হয়। সকল প্রকার দ্বেষ, হিংসা, নির্দ্দয়তা, পরচর্চ্চা, পরদোষ-অনুসন্ধান ও পরনিন্দাদি একবারে ছাড়িতে হইবে; এতে মনে দ্বেষ ভাবের ইন্ধন দেওয়া হয়। আত্ম-প্রশংসাও করিতে নাই ও শুনিতে নাই, ইহাতে অহংকার ও চিত্তের সঙ্কীর্ণতার বৃদ্ধি হয়। অহংকারীর চিত্তে নিষ্কাম প্রেম ও ভক্তি ততটা জাগরিত হয় না। সকল মানবের মধ্যেই দোষ ও গুণ আছে, দোষের দিক না দেখিয়া তার গুণের দিকই দেখিতে হইবে ও তার গুণের বিকাশ ও বৃদ্ধির উৎসাহ দিতে হইবে। তাদের দোষের নিন্দাদি করিলে, তাদের বিরক্ত ও নিরুৎসাহ করা হয়, ও এতে তার দোষ বৃদ্ধির সহায়তা করা হয়। কায়মনোবাক্যে নির্ব্বৈর, দ্বেষশূন্য ও

অহিংস হইতে হইবে। সকল প্রকার নির্দ্দয়তা, হিংসা, কর্কশতা ত্যাগ চাই ; বাক্যে ও ব্যবহারে কাহারও মনে আঘাত বা কষ্ট দিতে নাই। নিজের বাক্য ও ব্যবহার হইতে নিষ্ঠুরতা, কর্কশতা, ক্রোধ, দ্বেষ, দম্ভ, ঔদ্ধত্য ও অসত্যভাব ত্যাগ করিয়া বাক্য ও ব্যবহার কোমল ও সৎ করিতে হইবে। কুসংস্কার, সঙ্কীর্ণতা, গোঁড়ামি, স্বার্থপরতা ও অহঙ্কার ত্যাগ করিয়া চিত্তকে উদার, মহৎ, নিষ্কাম ও দয়াদ্র করিতে হইবে। আমিত্ব ও সঙ্কীর্ণতা ভুলিয়া সর্ব্বজীবে সহানুভূতি, নিষ্কাম প্রীতি, স্নেহ ও করুণা প্রসারিত করিতে হইবে ও প্রেমের সহিত যথাসাধ্য জীব সেবা, পরোপকার ও নিষ্কামভাবে হিতকর কার্য্যাদি করিতে হইবে। দেখিতে হইবে যেন তাহার কার্য্যে কাহারও অনিষ্ট না হয় এবং কিসে লোকের হিত হয়,ইহাই ভাবিতে হইবে ও তাহা কার্য্যে পরিণত করিতে হইবে। যে ব্যক্তি নির্ব্বাণ-স্রোতে প্রবেশ করিতে ইচ্ছুক, সে নিজকে ভুলিয়া, সকল স্বার্থ-কামনা আত্মপরায়ণতা ভুলিয়া, সর্ব্বজীবে প্রেম বিস্তার করিবে এবং পরমার্থে ও পরার্থে সকল শক্তি ও মনোযোগ অর্পণ বা উৎসর্গ করিবে। যদি সে নির্ব্বাণ-মুক্তি লাভ করিয়া পরাজ্ঞান ও ব্রহ্মশক্তি লাভ করে, তবে তাহা নিজের জন্য ব্যয়িত না হইয়া পরের জন্য, বিপন্নের উদ্ধারের জন্য, সে তাহা নিঃস্বার্থ ভাবে উৎসর্গ করিয়া দিবে। এইরূপ স্বার্থকামনা ও লাভালাভ বুদ্ধি একেবারে ত্যাগ করিয়া নিঃস্বার্থ বুদ্ধিতে প্রেম ও ভক্তির চর্চ্চা করিতে হইবে। তবে তাঁর দিকে মনে প্রবল অনুরাগ জাগরিত হইবে, তাঁর সহিত অনুরাগ-সহ যোগযুক্ত হইবার প্রবল ইচ্ছা জাগরিত হইবে।

সাধন-মার্গের ক্রম

শিক্ষার্থীর পথের ধাপ

ব্রহ্মলাভের পন্থার প্রথম তিন ধাপ শিক্ষার্থীর পথের অন্তর্গত।

(১)

(১) শিক্ষার্থীর পথের বা সাধন-পথের প্রথম ধাপে, মনে বিবেক ও শ্রদ্ধা জাগরিত হয়। বৌদ্ধমতে প্রথমে জগতের বিবিধ দুঃখের অস্তিত্ব বোধ হয়; জগতের এই বিবিধ দুঃখের অস্তিত্বই বুদ্ধদেবের প্রথম আর্য্য-সত্য। বৌদ্ধ মতে জগতের বহু দুঃখের অস্তিত্ব উপলব্ধি হওয়ায় ক্রমে প্রথমে মানবের অন্তঃকরণে করুণা জাগরিত হয়। সে তখন করুণার্দ্রচিত্তে জগতের দুঃখ দূরীকরণ জন্য সেবা দান ও আত্ম-ত্যাগাদি করিয়া থাকে। বুদ্ধদেব উপদেশ দিয়াছেন, এই সময় সে দান-পারমিতা অবলম্বন করিয়া করুণাদ্রচিত্তে সেবা, দান ও আত্ম-ত্যাগাদি দ্বারা জীবের কল্যাণ সাধনে নিযুক্ত থাকিবে। ইহাতে সে পরার্থে আত্মত্যাগের শিক্ষা লাভ করিবে। হিন্দু ধর্ম্মমতে এই সময়ে ধর্ম্মপথে তাহার শ্রদ্ধা জাগরিত হওয়ায় ধর্ম্মগ্রন্থ পাঠ ও সদুপদেশ শ্রবণে তাহার অনুরাগ হয় এবং এই পথে শ্রদ্ধা হওয়ায়, সে সৎগুরুর নিকট দীক্ষা গ্রহণ করিয়া, বিবেক বৈরাগ্য ষট্-সম্পত্তি ও মুমুক্ষত্ব এই চারটী অবলম্বন করিয়া নাম-সাধন ও শীল-পালন (বা বিবিধ প্রকারে সংযম পালন) করিয়া চলে; এইরূপ নিয়মিত সাধন করিয়া চলিবার নাম সাধন-পথে বা শিক্ষার্থীর পথে প্রবেশ করা। যে এই সাধন-পথে প্রথম প্রবর্ত্তিত হয়, হিন্দুমতে তাহাকে প্রবর্ত্তক বলে ও বৌদ্ধ মতে তাহাকে শ্রাবক বলে। শ্রাবক শব্দের অর্থ—যে শ্রদ্ধাপূর্ব্বক

সদুপদেশ ও ধর্ম্মোপদেশাদি শ্রবণ করে। এইরূপ ধর্ম্মের কথা, সাধু ও গুরুবাক্যাদি শ্রদ্ধা পূর্ব্বক শুনিয়া ক্রমে তাহার ধর্ম্মের পথে শ্রদ্ধা বৃদ্ধি হয়। তখন সে আগ্রহের সহিত সাধনায় প্রবর্ত্তিত হয়। এইজন্য প্রথম ধাপে তাহাকে প্রবর্ত্তক বা শ্রাবক বলে। এই ধাপেই তাহার বিবেক ক্রমে বিশেষ ভাবে জাগরিত হয় এবং এই ধাপ হইতে ক্রমে সে বিবেকযুক্ত বিচারপরায়ণ হইয়া চলে।

২)

(২) এইরূপে সাধন পথে বেশী অগ্রসর হইয়া দ্বিতীয় ধাপে উঠিলে, সে সদা বিবেকযুক্ত সৎবিচার করিয়া চলিতে চলিতে, তার মনে ধারণা হয় যে পার্থিব যাবতীয় মায়িক বিষয় ও বিষয়ানন্দ সকলই তুচ্ছ, অসার, ও অচিরস্থায়ী। ইহার ফলে তাহার সাংসারিক যাবতীয় বিষয় ও বিষয়ানন্দের প্রতি আসক্তির পরিবর্ত্তে মনে বৈরাগ্য ভাব জাগরিত হয়, ও ক্রমে এইরূপে তাহার উহাতে উদাসীনতার বৃদ্ধি ও বাসনাদির হ্রাস হয়। এই ধাপ হইতে তাহাকে স্বার্থ-কামনা ও ষড় রিপুকে সংযত করিতে চেষ্টা করিতে হয়। হিন্দু-ধর্ম্মমতে এই দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপে সাধককে নাম-সাধন, ইন্দ্রিয়-সংযম ও নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিয়া সংযমের পথে চলিতে হয়। তাহাকে এই দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপে সঙ্গ ত্যাগ করিয়া কর্ত্তব্য-বুদ্ধিতে বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ পালন দ্বারা আশ্রমোচিত করণীয় কর্ম্ম ও কল্যাণকর কর্ম্মাদি করিয়া যাইতে হইবে। যে, যেভাব আশ্রয় করিয়া কর্ম্ম করে, তাহার সেই কার্য্যে সেই ভাবের বৃদ্ধি হয়। স্বার্থ-কামনা চালিত হইয়া কর্ম্ম করিলেই স্বার্থ কামনার বৃদ্ধি হইয়া কর্ম্ম-বন্ধন হয়। স্বার্থ-কামনা দ্বারা চালিত না হইয়া, ঠিকমত সঙ্গ ত্যাগ করিয়া, অনাসক্ত ও অকর্ত্তা ভাবে কর্ত্তব্য-বুদ্ধিতে

বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে চালিত হইয়া আশ্রমোচিত করণীয় কর্ম্মাদি ও কল্যাণকর কর্ম্মাদি করিলে, স্বার্থ-কামনার ও অহংকারের বৃদ্ধি না হইয়া উহার হ্রাসই হয়। গার্হস্থাশ্রমী সাধকগণকে দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপে এইভাবে নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ অবলম্বন, নাম-সাধন ও শীলপালন (বা ষড়রিপু দমন) দ্বারা, ও মনে বৈরাগ্য ভাব পোষণ দ্বারা তাহাদের অহংভাব কামনাদি ও ষড়রিপু আদির হ্রাস করিয়া ক্রমে নিবৃত্তি ও চিত্তশুদ্ধি লাভের চেষ্টা করিতে হয়। বৌদ্ধধর্ম্মপথেও এই সময় শ্রমণকে (অর্থাৎ গৃহস্থ সাধককে) নাম-সাধন, দান-পারমিতা ও শীল-পারমিতা পালন ও অষ্টাঙ্গ-মার্গ অবলম্বন করতঃ ইন্দ্রিয় দমন ও স্বার্থ-কামনার বিশেষভাবে হ্রাস করিয়া মনকে পবিত্রীকরণের চেষ্টা করিতে হয়। দান মানে শুধু দান নহে—পরহিতার্থ নিষ্কাম ভাবে শক্তি ও অর্থাদি অর্পণ, প্রেমের সহিত জীব সেবা ও আত্ম-ত্যাগ, সুতরাং দান-পারমিতা ও একপ্রকার নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ। শীল-পারমিতা পালন বা শীল পালন মানে—ষড় রিপু ও মনের দোষ দুর্ব্বলতা দমন ও ইন্দ্রিয় সংযম। অষ্টাঙ্গ-মার্গ অবলম্বন মানে—অষ্ট প্রকার পন্থায় আমাদিগের বিবিধ বৃত্তিগুলিকে সংযত করিয়া সম্যক্ ও শুদ্ধ করা। সুতরাং এই (দুই ধর্ম্মমতেই) সাধন পথের এই দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপে (১) নাম-সাধন, (২) শীলপালন বা ষড়রিপু দমন, (৩) অষ্টাঙ্গ-মার্গ অবলম্বন এবং (৪) নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিয়া সংযম ও চিত্তশুদ্ধির পথে অগ্রসর হইতে হইবে। হিন্দু ধর্ম্মের ব্রত ও আচারাদি পালনের উদ্দেশ্যও এইরূপে সংযম শিক্ষা করিয়া ক্রমে নিবৃত্তি ও পবিত্রতা লাভ। বৌদ্ধ ও হিন্দুমতের সাধন প্রণালীতে ভিন্নতা থাকিলেও কতকটা একই প্রকারের এবং উভয়ের উদ্দেশ্যই সংযম ও বাসনার সঙ্কোচ অভ্যাস করিয়া ক্রমে নিবৃত্তি ও পবিত্রতা লাভ এবং পবিত্রতা লাভের দ্বারা আত্ম-জ্ঞান লাভ।

বৈষ্ণব মতে—আদৌ শ্রদ্ধা, (অর্থাৎ প্রথমে বা প্রথম ধাপে শ্রদ্ধা জাগরিত হয়।) ততঃ সাধুসঙ্গঃ ভজন ক্রিয়া। প্রথম ধাপে সাধকের শ্রদ্ধা জাগরিত হয় ; তৎপর দ্বিতীয় ধাপে সৎসঙ্গ (সাধু মহাত্মাদের সঙ্গ ও স্বাধ্যায়) ও ভজন ক্রিয়া ; অর্থাৎ সদা কোনরূপ সৎসঙ্গ ও আগ্রহের সহিত নাম-সাধন দ্বারা চিত্তশুদ্ধির জন্য সম্যক্ চেষ্টা করাই ব্যবস্থা ; অর্থাৎ সর্ব্বপ্রকার অসৎসঙ্গ ত্যাগ করিয়া সদা কোনরূপ সৎসঙ্গ ও নাম-সাধনে নিযুক্ত থাকিয়া চিত্তকে পবিত্র করিতে হইবে। এজন্য সৎগ্রন্থ বা ধর্ম্ম-গ্রন্থাদি শ্রদ্ধাপূর্ব্বক নিয়মিত পাঠ, সাধু মহাত্মাদের সঙ্গও নিয়মিত ভাবে শ্রম সহকারে সাধন করিতে হয়। এইজন্য এই অবস্থায় তার হিন্দুনাম সাধক ; ও বৌদ্ধ নাম শ্রমণ—অর্থাৎ যে শ্রম সহকারে সাধনাদি করে। দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপে তাহাকে সাধক বা শ্রমণ বলে এবং তৃতীয় ধাপ পর্য্যন্ত সে গার্হস্থাশ্রমী থাকিতে পারে।

ধর্ম্মলাভের (বা ব্রহ্ম লাভের) পন্থার ধাপ ছয়টী বা সাতটী। বৌদ্ধ মতে সাত পারমিতাই ঐ পন্থার সাত ধাপ, সেই ধাপের বিষয় এই গ্রন্থের প্রথম খণ্ডের শেষ অধ্যায় বিস্তৃত ভাবে বলা হইয়াছে। হিন্দুমতে এই পন্থার ছয় ধাপ এবং কি ধাপে কি করণীয় ও কি ভাবে পালনীয়, তাহা গীতার প্রথম ছয় অধ্যায়ে, প্রতি ধাপের করণীয় বিষয়, সেই সেই নামের অধ্যায়ে শ্রীভগবান সংক্ষেপে উপদেশ করিয়াছেন।

বুদ্ধদেবের দ্বিতীয় আর্য্য-সত্যই হইতেছে—জগতের দুঃখের উৎপত্তির কারণ নির্ণয়। দ্বিতীয় ধাপ হইতেই ইন্দ্রিয় সংযম আরম্ভ হয়। গৃহস্থ সাধক (বা শ্রমণ) ইন্দ্রিয় সংযত করিতে প্রবৃত্ত হইয়া দেখে—এই ভূলোক বা পৃথিবী প্রলোভনের আগার ভূমি এবং এখানে 'মার' (বা কন্দর্প) বিবিধ প্রলোভনের বস্তু বা কাম্য বস্তু আমাদের সামনে আনিয়া মানব মনকে মুগ্ধ, প্রলুব্ধ ও বিচলিত করিতে সদা প্রয়াসী। খুব

সতর্কতার সহিত না চলিলেই পতন হইবে। কাম্য বস্তুর সঙ্গ স্মরণ ও চিন্তা হইলেই মনে কামনা তৃষ্ণাদি উদ্দীপিত হয়। (গীতা ২।৬২) মানুষ কাম্য বস্তুকেই সুখের প্রধান কারণ বা উপায় মনে করে; এবং কাম্য বস্তুর সঙ্গ হইলেই কামনা উদ্দীপিত হওয়ায় মানুষ প্রলোভনে পতিত হয়। নিজের মনের প্রবল ভোগ-তৃষ্ণার জন্য, সে তখন আত্ম-সংযম করিতে সমর্থ হয় না, অথবা সে তখন মোহ বশতঃ আদৌ আত্ম-সংযমের ইচ্ছাও করে না। অতএব আমাদের মনের প্রবল ভোগ-তৃষ্ণাই আমাদের প্রধান দুর্ব্বলতা ও পতনের কারণ। ইহারই ফলে মানুষ প্রলোভন সংবরণ করিতে না পারিয়া, বিবিধ ভোগে রত হয়, কিন্তু বিষয়ানন্দ মরীচিকা তুল্য, উহা পরিণামে বিবিধ দুঃখ আনয়ন করে; তৃষ্ণার অনুসরণের জন্যই কর্ম্ম-বন্ধনে বদ্ধ হইয়া পৃথিবীতে পুনরাগমন করিয়া পুনরায় দুঃখ ভোগ করিতে হয়। তৃষ্ণার রসদ যোগাইবার অপারগতা হইতেই, মানুষ বহু দুঃখ পায় এবং তৃষ্ণা কামনার বাধা হইতেই মনে ক্রোধ বিদ্বেষাদি উৎপন্ন হয়। তৃষ্ণা হইতেই বহু অপবিত্র মনোবৃত্তির উদ্ভব হয়। অতএব এই তৃষ্ণাই মানুষের প্রধান দুর্ব্বলতা ও ইহাই জগতের সকল দুঃখের মূল কারণ। এবং আমাদের স্বতন্ত্র আমিত্ব-বোধই এই তৃষ্ণার উৎস। আমাদের স্বতন্ত্র অস্তিত্ববোধ বা আমিত্ব-বোধ থাকাতেই, তাহা হইতেই আমাদের স্বতন্ত্র আমিত্ব-তৃপ্তির তৃষ্ণা মনে উৎপন্ন হয়। অতএব আমাদের আমিত্ব-ভাব ও তৃষ্ণাই জগতের সকল দুঃখের মূল কারণ। ইহাই বুদ্ধদেবের দ্বিতীয় আর্য্য সত্য। (এবং কাম্য বিষয়ের স্মরণ, চিন্তা ও সঙ্গ হইতে মনে এই তৃষ্ণা সঞ্জাত হয়।) এই সত্য দ্বিতীয় ধাপ হইতেই ক্রমে উপলব্ধি হয়।

এই জন্যই বৈষ্ণব শাস্ত্রে এই ধাপে সৎসঙ্গের প্রয়োজনীয়তা

বলিয়াছে। সৎসঙ্গ অবলম্বন মানে—যাবতীয় অসৎসঙ্গ ও কাম্য বিষয়ের সঙ্গ ও চিন্তাদি ত্যাগ করা (বা অসঙ্গ উপায় অবলম্বন করা) এবং নিরন্তর কোনরূপ সৎসঙ্গ বা জপ ধ্যানাদি নিযুক্ত থাকিয়া, তৎসাহায্যে মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ করিয়া রাখা; এই উপায় দ্বারা স্বার্থ তৃষ্ণার হ্রাস হইবে ও মন নিম্নগামী না হইয়া পবিত্র ও উচ্চভাবে গঠিত হইবে।

(৩)

(৩) জগতের বিবিধ দুঃখের নিবারণের উপায় নির্ণয়ই বুদ্ধদেবের তৃতীয় আর্য্য সত্য। বুদ্ধদেবের মতে—কারণ হইতেই কার্য্য উৎপন্ন হয়। কারণ বর্ত্তমান থাকিলে, তার ফলে কার্য্য উৎপন্ন হইবেই। কারণের নাশ হইলেই আর তার ফল উৎপন্ন হইবে না, কার্য্য আর উৎপন্ন হইবে না। দুঃখের মূল কারণ—আমাদের স্বতন্ত্র আমিত্ব-বোধরূপী সংস্কার ও তৃষ্ণা,—তাহা ত্যাগ বা উচ্ছেদ করিতে পারিলেই, কারণের নাশ হইলেই, তার ফলেরও নাশ হইবে, তাহাতে আমাদের দুঃখের নাশ ও শান্তি লাভ হইবে, চিত্তও পবিত্র হইবে,—ইহাই বুদ্ধদেবের তৃতীয় আর্য্য সত্য। যখন আমাদের আমিত্ব-বোধ বা আমিত্ব ভাব ও তৃষ্ণাই আমাদের সকল দুঃখের মূল কারণ ও সকল অপবিত্র মনোবৃত্তিরও কারণ, এবং তাহা ত্যাগ বা উচ্ছেদ করিতে পারিলেই সকল অপবিত্র মনোবৃত্তির নাশ হইয়া দুঃখের সমাপ্তি ও শান্তি লাভ হয়, পবিত্রতা লাভ হয় ও নির্ব্বাণ-মুক্তি এবং আত্মজ্ঞান লাভের সহায়তা হয়, তখন ইহা ত্যাগের জন্য সম্যক্ প্রচেষ্টা করাই আবশ্যক।

কি উপায় অবলম্বনে এই অহং-ভাব ও তৃষ্ণাদির হ্রাস ও উচ্ছেদ হয়? বুদ্ধদেবের মতে—নাম-সাধন, শীল-পালন, (অর্থাৎ ষড় রিপু দমন বা ইন্দ্রিয় সংযম, অহিংসা ও সত্য পালন,) অষ্টাঙ্গ-মার্গ অবলম্বন,

চার ধ্যান ও সাত পারমিতার অভ্যাস ও অনুশীলন দ্বারায় এই অহং ভাব ও তৃষ্ণাদির উচ্ছেদ হইয়া নির্ব্বাণ লাভ ও সার সত্য উপলব্ধি হইবে। বুদ্ধদেবের প্রদর্শিত এই ধর্ম্মলাভের পন্থাকেই বুদ্ধদেবের চতুর্থ আর্য্য সত্য বলে। বৌদ্ধশাস্ত্র মতে ধর্ম্মলাভের সাত ধাপ এবং ইহার প্রত্যেক ধাপে এক একটী বিশেষ গুণ বা এক একটী পারমিতার বিশেষ অনুশীলন ও অবলম্বন করিয়া চলিতে হয়। এই তৃতীয় ধাপে প্রধানতঃ ক্ষান্তি পারমিতার অনুশীলন ও অবলম্বন করিয়া চলিতে হইবে। (ক্ষান্তি মানে—সকল বিষয়ই বিশেষ ধৈর্য্য ও ক্ষমা অবলম্বন। নিন্দা, অপমানে, অত্যাচারে ও সর্ব্ব বিরুদ্ধ অবস্থায় অবিচলিত ধৈর্য্য রক্ষা করা।) এতৎব্যতীত অবশ্য নাম-সাধন ও প্রথম দুই পারমিতা পালন,—দান-পারমিতা (বা নিষ্কাম-কর্ম্ম যোগ পালন) এবং শীল-পারমিতা বা ইন্দ্রিয় সংযম পালন করিয়া চলিতে হইবে এবং বিবেক বৈরাগ্যাদি সাধন চতুষ্টয় অবলম্বন করিয়া চিত্ত শুদ্ধির প্রচেষ্টা করিতে হইবে।

হিন্দুধর্ম্মমতে যদিও দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপে নাম-সাধন, ষড় রিপু দমন (বা শীল-পালন) ও নিষ্কাম কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিয়া সংযমের পথে চলিতে হইবে, তবে তৃতীয় ধাপেই ইন্দ্রিয় সংযমের জন্য এইসব উপায় বিশেষ ভাবে পালন করিতে হইবে। এবং এই ধাপের শেষের দিকেই বৈরাগ্য অসঙ্গ ও জপ ধারণা ধ্যানাদি বিশেষ অভ্যাস দ্বারা কামরূপ দুর্জ্জেয় শত্রুকে ধ্বংস বা উচ্ছেদের জন্য বিশেষ ভাবে চেষ্টা করিতে হইবে। (গীতা ৩।৪৩) এই ধাপে আদর্শ চরিত্র স্থিতপ্রজ্ঞ মহাপুরুষদের দৃষ্টান্ত সামনে রাখিয়া ইন্দ্রিয় সংযম ও চরিত্র গঠন করিতে হইবে। এই দুই ধাপে কি উপায়ে কাম ক্রোধ জয় করিয়া চিত্ত শুদ্ধ করিতে হইবে, কিরূপে নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ পালন করিয়া চলিতে হইবে, তাহা গীতার দ্বিতীয় ও তৃতীয় অধ্যায়ে শ্রীভগবান উপদেশ দিয়াছেন।

বৈষ্ণব মতে এই ধাপে সাধকের বহু অনর্থ আইসে এবং এই ধাপের শেষে (বা চতুর্থ ধাপে উঠিয়া) অনর্থের নিবৃত্তি ও বাসনাদির নিবৃত্তি হয়।

বৌদ্ধ শাস্ত্রমতেও এই ধাপে বহু অনর্থ ও বিপদাদি আইসে। নিস্পৃহতা ও ক্ষান্তি অবলম্বনে এই অনর্থের সহিত সংগ্রাম করিতে হয়। এই তৃতীয় ধাপে সত্যই সাধককে বহু বিপদ, বাধা ও পীড়াদি অনর্থের সহিত সংগ্রাম করিতে হয় এবং এই ধাপে কামনা তৃষ্ণাদি জয় বা উচ্ছেদের জন্য সংগ্রাম করিতে হয়। এই সকল অনর্থাদি আমাদের শিক্ষা পরীক্ষা ও পবিত্রীকরণ জন্য আইসে, আমাদের সুপ্তশক্তি জাগরণের জন্য আইসে। এই অনর্থের সহিত সংগ্রামে সাধকের মনে আরও বৈরাগ্য ভাবের বৃদ্ধি হয়। সাধক ক্রমে বুঝে তার স্বার্থপরতা, কামনা, আসক্তি, মমত্ববুদ্ধি প্রভৃতি বহু দুর্ব্বলতা থাকার জন্যই সংসারে এই সব ধাক্কা বা অশান্তি ভুগিতে হইতেছে এবং এই সব তৃষ্ণা, আসক্তি আদি দুর্ব্বলতা ত্যাগ করিতে পারিলেই শান্তি লাভ হয়। তখন সে স্বার্থ তৃষ্ণাদি ও ষড়রিপু আদি ত্যাগের জন্য সম্যক্ প্রচেষ্টা বা সংগ্রাম করে। কিন্তু এই সব অনর্থের সহিত সংগ্রামে ও তৃষ্ণাদি উচ্ছেদের সংগ্রামে সে অকৃতকার্য্য ও বিশেষ বিপন্ন হইয়া ভগবানের শরণ লয়; তখন সে আত্ম-চেষ্টা বা দৃঢ় সাধনা-অভ্যাস, শরণাগত ভক্তি ও ভগবৎ কৃপার ফলে এই সংগ্রামে জয়ী হয়। তখন তাহার ভগবানে দৃঢ় শ্রদ্ধা ও সমাধান লাভ হয় এবং তখন একাগ্রযোগে দৃঢ় সাধনার ফলে উপরতি বা নিবৃত্তি লাভ হয়। (সাধন অভ্যাস দ্বারা আত্মায় মগ্ন হইয়া থাকিতে পারিলে তৃষ্ণাদি লোপ পায়।) এইরূপে বাসনার বিশেষ হ্রাস হইয়া মন নিস্পৃহ হয়। বাসনা তৃষ্ণাদির ত্যাগ বা বিশেষ হ্রাস হইলেই ক্রোধ ও বিরক্তি আদি লোপ হয়, তার ফলে ধৈর্য্য ও সৎসাহস লাভ হয়। মন যতই নিস্পৃহ বা নিঃস্বার্থ হয়, মন ততই

ভয়শূন্য, শান্ত ও ধৈর্য্যশীল হয়। হৃদয়ে সাহস ও শক্তি জাগরিত হয়। তৃতীয় ধাপে নিস্পৃহতা ভয়শূন্যতা, সাহস ও ধৈর্য্য ব্যতীত অগ্রসর হওয়া যায় না। তখন সে নিস্পৃহতা, ভয়শূন্যতা, সাহস ও ক্ষান্তি-পারমিতা অবলম্বন দ্বারা (অর্থাৎ সর্ব্ব বিরুদ্ধাবস্থায় অপরিসীম ধৈর্য্য, ক্ষমা ও মত-সহিষ্ণুতা অবলম্বন দ্বারা,) এই সব অনর্থাদির সহিত সংগ্রামে কৃতকার্য্য হয়; এবং নিস্পৃহতা, ভয়শূন্যতা, সাহস, ধৈর্য্য, ক্ষমা ও নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ দ্বারা এবং জপ ধ্যানের বিশেষ অভ্যাস দ্বারা বহু চেষ্টা করিয়া সে এই তৃতীয় ধাপ উত্তীর্ণ হইতে সমর্থ হয়। (আমাদের অহংভাব, স্বার্থ তৃষ্ণাদিও সকল দোষ দুর্ব্বলতাদি অন্ততঃ বার আনা রকম জয় না হইলে, এই ধাপ উত্তীর্ণ হওয়া যায় না। এই ধাপ উত্তীর্ণ হইলেই গার্হস্থাশ্রম একরূপ শেষ হয়। সে তখন ত্যাগী হয় ও মুক্তি-মার্গে প্রবেশ লাভ করে।) চতুর্থ ধাপে উঠিয়া আমাদের পূর্ণ নিবৃত্তি লাভ হয়।

According to Madam Blavatsky—before the third gate you will meet many trials and pitfalls and your path will be lighted 'by the light of daring burning in your heart.' 'Beware of fear.' 'Beneath the breath of fear the key of *Kshanti* rusty grows.' 'If one fears he fails.' 'Fear kills the will and stays all action.' 'The more one dares, the more he shall obtain.' 'The more he fears, the more the guiding light shall pale. But 'no light that shines from Spirit, can dispel the darkness of fear, unless all selfish thoughts have fled from him.' Unless he is selfless he can not be sufficiently fearless. The pilgrim then says—'I have renounced my egoism, selfishness and all selfish desires and attachment for the worldly objects. I have become desireless and perfectly indifferent about

myself and thus destroyed the causes of all sorrows and fear, so their effects affect me not and I do not fear any consequence regarding myself.' "Let Thy will be done in me." When thus he becomes selfless, fearless, armed with *Kshanti*, endurance and forbearance, then he crosses this third gate. Without acquiring *Kshanti* one would not be able to cross this gate or acquire God-force. He should often practise merging himself in Atman, centre his Soul-gaze on Him, Whose ray he is and fight on towards his goal or God, with selfessness, fearlessness, *Kshanti* and calmness under all circumstances and he would succeed in crossing this gate.

ম্যাডাম ব্লেভাট্স্কির উপরি-উক্ত উপদেশের মর্ম্ম এই :—এই তৃতীয় ধাপের শেষে তোমার বহু পরীক্ষা বিপদ বাধা ও অনর্থের সহিত সাক্ষাৎ হইবে এবং তখন নিষ্কামতা, ভয়শূন্যতা, ক্ষান্তি ও সৎসাহসের সহিত সংগ্রাম করিয়াই তাহা উত্তীর্ণ হইতে পারিবে। তোমার হৃদয়ের সৎসাহসই তখন তোমার পথপ্রদর্শক আলোক-বর্ত্তিকা স্বরূপ হইবে। ভয় সম্বন্ধে সাবধান, কারণ ভয়কে মনে স্থান দিলে, আর কৃতকার্য্য হইতে পারিবে না। ভয়কে মনে স্থান দিলে, তোমার ইচ্ছাশক্তি ও কর্ম্মশক্তি নষ্ট হইবে এবং অন্তরের সৎ-সাহসের পথ-প্রদর্শক আলোও নির্ব্বাপিত হইবে। কিন্তু সম্পূর্ণ স্বার্থ কামনাদি শূন্য না হইলে, যথেষ্টরূপ ভয়শূন্য ও সৎসাহসী হইতে পারিবে না। যখন তুমি নিঃস্বার্থ, ভয়শূন্য, সৎসাহসযুক্ত, অপরিসীম ক্ষান্তি, স্থৈর্য্য ও সহ্যগুণযুক্ত হইতে পারিবে, তখন তুমি এই পথের তৃতীয় দরজা বা তৃতীয় ধাপ উত্তীর্ণ হইতে পারিবে। ক্ষান্তি লাভ ব্যতীত তৃতীয় ধাপ উত্তীর্ণ হওয়া যায় না ও ব্রহ্মশক্তিও লাভ হয় না।

গার্হস্থ-ধর্ম্মী সাধকগণ যাহারা তৃতীয় ধাপে উন্নীত হইয়াছেন, তাহাদের জীবনে এই ধাপের শেষে বিবিধ অনর্থ আসিবেই। স্বয়ং মহারাজ যুধিষ্ঠির ও তাঁহার ভ্রাতাদের রাজ্যভ্রষ্ট হইয়া বহুবর্ষ ভুগিতে হইয়াছিল। জন্ম-জন্মান্তরের প্রারব্ধই এই সময় অনর্থ-রূপে আমাদের শিক্ষা পরীক্ষা ও পবিত্রী-করণ জন্য আইসে। অনর্থাদির সহিত সংগ্রামে ও কামনা জয়ের জন্য সংগ্রামে, যখন আমাদের অহংভাব, মমত্ববুদ্ধি, স্বার্থপরতা, তৃষ্ণাদি ও ক্রোধ ভয়াদি সকল দোষ দুর্ব্বলতা ক্রমে খুব কমিয়া যায় বা নাশ হয় ও বিবিধ শক্তি উদ্বোধিত হয়, ধৈর্য্য, সহনশীলতা, ভয়শূন্যতা ও সৎসাহস লাভ হয়, তখন এই অনর্থের পরীক্ষা পার হইয়া তৃতীয় ধাপ উত্তীর্ণ হওয়া যায়। তৎপূর্ব্বে উত্তীর্ণ হওয়া যায় না।

বৈরাগ্য ধ্যান অভ্যাস করিয়া, মনকে সদা বৈরাগ্যপূর্ণ ও নিস্পৃহ রাখিলে, বাসনার হ্রাস হয়। মনকে সদা উচ্চভাবে পূর্ণ বা আত্মায় মগ্ন রাখিলে বাসনার হ্রাস হয়।

(৪)

৪। চতুর্থ ধাপে শুধু যে অনর্থের নিবৃত্তি হয়, তাহা নহে, এই ধাপে যাবতীয় কুপ্রবৃত্তি ও দ্বেষাকাঙ্ক্ষাদির সম্পূর্ণ নিবৃত্তি হয় ও পবিত্রতা লাভ হয়। হয় তৃতীয় ধাপের শেষে, নয় চতুর্থ ধাপে উঠিয়াই সম্পূর্ণ কামজয় করিয়া, কায়মনোবাক্যে ব্রহ্মচর্য্য বা সন্ন্যাস অবলম্বন করতঃ, ব্রহ্ম-ধ্যানে ও ব্রহ্মকর্ম্মে জীবন উৎসর্গ করিতে হয় এবং চতুর্থ ধাপে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে চালিত হইয়া নিষ্কাম ও অকর্ত্তাভাবে বহুজন-হিতকর কর্ম্মাদি (বা যজ্ঞ কর্ম্মাদি) করিতে হয়। এইরূপ ব্রহ্মে ও ব্রহ্মকর্ম্মে আত্মোৎসর্গ দ্বারা তাহার চিত্ত পবিত্র হইয়া যায়।

বৈষ্ণবমতে এই ধাপে তাহার 'নামে' নিষ্ঠা ও রুচি হয় ও ভগবানের প্রতি নির্ভরতা, প্রকৃত দৃঢ় শ্রদ্ধা, সমাধান ও ক্রমে উপরতি লাভ হয়।

গোত্রভূ অবস্থা

বিবেক বৈরাগ্যাদি সাধন চতুষ্টয় অবলম্বন করিয়া সাধন করিতে করিতে, যখন এই সকল গুণের যথেষ্ট বিকাশ হয় ও তার ফলে চিত্তের অনেকটা পবিত্রতা লাভ হয় এবং ভগবানে অনুরাগের সহিত যোগযুক্ত হইবার বলবতী ইচ্ছা হয়, তখন তাহাকে নির্ব্বাণ-পথে বা মুক্তি-মার্গে (path of salvationএ) প্রবেশের জন্য দীক্ষিত হইবার অধিকারী বা উপযুক্ত পাত্র বিবেচনা করা হয়। এই অধিকারী অবস্থার বৌদ্ধ নাম গোত্রভূ বলে, হিন্দুনাম অধিকারী বলে। বুদ্ধদেব বলিয়াছেন—'যে অবস্থায় আসিলে লোকের পবিত্রতা আরম্ভ হয়, (বা নির্ব্বাণ পথে প্রবেশের জন্য সন্ন্যাস দীক্ষার উপযোগী হয়,) তাহাকে গোত্রভূ অবস্থা বলে'। এই অবস্থায় আসিয়া নির্ব্বাণ লাভের জন্য প্রব্রজ্যা অবলম্বন ও সন্ন্যাস দীক্ষা গ্রহণ করিতে হয় ও সে তখন হইতে সন্ন্যাসী হয়। সেই সন্ন্যাস অবস্থার হিন্দুনাম পরিব্রাজক ও বৌদ্ধনাম স্রোতপতি বা স্রোতাপন্না—অর্থাৎ যে নির্ব্বাণ-স্রোতে প্রবেশ করিয়াছে।

ব্রহ্মলাভের পন্থার দুই সোপান

এই পরাবিদ্যা বা ব্রহ্মলাভ সম্বন্ধে হিন্দুধর্ম্ম মতে দুই বড় সোপান আছে। গীতায় ভগবান বলিয়াছেন—

লোকেঽস্মিন্ দ্বিবিধা নিষ্ঠা পুরা প্রোক্তা ময়ানঘ।
জ্ঞানযোগেন সাংখ্যানাং কর্ম্মযোগেন যোগিনাম্॥ গীতা ৩।৩

হে অনঘ! (মোক্ষ সাধনের হেতু স্বরূপ জ্ঞানযোগ ও কর্ম্মযোগ দুইটী স্বতন্ত্র মত বা পথ, এরূপ আমি বলি নাই; উভয়ের বিষয়ের উক্তির দ্বারা আমি একই ব্রহ্মলাভের পথের বিষয় বলিয়াছি, কারণ ইহা দুইটী পথ নহে, ইহা একই পথের দুই সোপান মাত্র। শুদ্ধ ও অশুদ্ধ অন্তঃকরণ বিশিষ্ট দ্বিবিধ অধিকারী অনুসারে এই দুইটি সোপান বা দুই প্রকার নিষ্ঠা অবলম্বন করিতে হয়। উচ্চাধিকারী শুদ্ধান্তঃকরণ-বিশিষ্ট) জ্ঞানযোগীদের বা সাংখ্যদের জন্য জ্ঞানযোগের উপরের সোপান ও (জ্ঞানভূমিতে আরোহণার্থী-চিত্তশুদ্ধিকামী) যোগীদের নীচের সোপান কর্ম্মযোগ অবলম্বনীয়। (৩।৩) এখানে শ্রীভগবান ধর্ম্মলাভের দুই বড় সোপান বলিয়াছেন; চিত্তশুদ্ধিকামী সংসারাশ্রমীর পক্ষে জ্ঞান ভূমিতে আরোহণ ইচ্ছুক হইলেও, ভোগৈশ্বর্য্যে আসক্ত ব্যক্তিদের চিত্ত সহজে পরমাত্মায় নিবিষ্ট হয় না, (২।৪৪) এইজন্য প্রথমে নীচের সোপানে থাকিয়া আশ্রমোচিত কর্ম্মাদি সঙ্গ ত্যাগ করিয়া নিষ্কাম ভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করিয়া যাইতে হইবে; অর্থাৎ নিষ্কাম-কর্ম্মযোগই অবলম্বন করিতে হইবে উপদেশ করিলেন। এই নীচের বড় সোপানে থাকা অবস্থাতেই নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ অবলম্বন দ্বারা ও সাধন চতুষ্টয় অবলম্বন দ্বারা ইন্দ্রিয় সংযত করতঃ চিত্তশুদ্ধি লাভ হইলে, (বা গোত্রভূ অবস্থা লাভ হইলে,) তখন সন্ন্যাস দীক্ষা লইয়া উপরের বড় সোপানে (বা মোক্ষ মার্গে) উঠিয়া জ্ঞানযোগ অবলম্বন করিতে হয়। যে সোপানের যে অধিকারী তার পক্ষে সেই সোপানের স্বধর্ম্ম বা পালনীয় কর্ত্তব্যাদি করিতে হইবে, উপরের বড় সোপানের পালনীয় ধর্ম্ম করণীয় নহে। গৃহীর সন্ন্যাসীর ধর্ম্ম পালনীয় নহে। (গীতা ৩।৩৫) অর্জ্জুন গার্হস্থধর্ম্মী ক্ষত্রিয় রাজা, তাঁর পক্ষে এখানে নিজ কর্ত্তব্য উপেক্ষা করতঃ সন্ন্যাসীর ধর্ম্ম, ক্ষমা অহিংসা এবং জ্ঞান-যোগ অবলম্বন, সঙ্গত ধর্ম্ম নহে; তাঁহার

পক্ষে নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ অবলম্বন করিয়া গার্হস্থধর্ম্মী ক্ষত্রিয় রাজার স্বধর্ম্ম (বা পালনীয় কর্ত্তব্যাদি) ঠিকমত পালন করিতে হইবে; তাঁর পক্ষে রাজ্য পালনই প্রধান ধর্ম্ম বা কর্ত্তব্য, ইহা বুঝাইয়া তিনি তাঁহাকে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে সঙ্গ ত্যাগ করিয়া যুদ্ধ করিতে প্রবৃত্ত করাইতেছেন। (৩৷৩০)

ব্রহ্মলাভের এই দুই বড় সোপানের মধ্যে নীচের বড় সোপানের নামই শিক্ষার্থী পথ বা সাধনার-পথ এবং উপরের দ্বিতীয় বড় সোপানকে নির্ব্বাণের পথ বা মোক্ষ-মার্গ (path of salvation) বলে। প্রথম দীক্ষা গ্রহণান্তে সাধন আরম্ভ করিলে শিক্ষার্থীর পথে প্রবেশ হয়।

বৌদ্ধ-ধর্ম্ম-গ্রন্থে ধর্ম্মলাভের সাত পারমিতা বা সাত ধাপের উল্লেখ আছে। পূর্ব্বোক্ত বড় দুই সোপানের এক একটীর মধ্যেই ঐ সাত পারমিতার ৩ ধাপ (বা ৩৷৷ ধাপ) করিয়া আছে। দান-পারমিতা, শীল-পারমিতা ও ক্ষান্তি-পারমিতা প্রথম বড় সোপানের বা শিক্ষার্থীর পথের অন্তর্গত। চতুর্থ বা (বৈরাগ্য-পারমিতার) ধাপে উঠিয়া পূর্ণ-ব্রহ্মচর্য্যাবলম্বন করিয়া চিত্তকে নির্ব্বাসনা ও পবিত্র করিবার উপদেশ আছে। এই চতুর্থ ধাপে ব্রহ্মচর্য্য পালন, ব্রহ্মকর্ম্ম ও ব্রহ্মধ্যান দ্বারা চিত্তকে পবিত্র করিতে পারিলেই গোত্রভূ অবস্থা লাভ হয় ও মোক্ষ-মার্গে প্রবেশের অধিকার হয়। এখানে দেখা যাইতেছে তৃতীয় ধাপের পর চতুর্থ-ধাপের মধ্যে পবিত্রতা ও গোত্রভূ অবস্থা লাভ হইয়া মোক্ষমার্গে প্রবেশ লাভ হয়। হিন্দুধর্ম্মের ছয় ধাপ এবং কোন কোন্ ধাপে কি করণীয়, তাহা গীতার প্রথম ৬ অধ্যায়ে, প্রতি ধাপের বিষয় ঐ নামের অধ্যায়ে, ভগবান সংক্ষেপে উপদেশ করিয়াছেন। গীতায়, তৃতীয় ধাপের শেষে কাম জয় করিতে হইবে এবং কিরূপে করিতে হইবে তাহার উপদেশ দিয়াছেন। ইহাতে বুঝা যায়, হয় তৃতীয় ধাপের শেষেই কাম জয় করিতে হইবে, নয় চতুর্থ-ধাপে উঠিয়া

প্রথমেই কাম জয় করিতে হইবে ও গার্হস্থ আশ্রম শেষ করিতে হইবে তৎপর হইতে ব্রহ্মচর্য্য পালন বা বানপ্রস্থ বা সন্ন্যাস গ্রহণ করিয়া ব্রহ্মে ও ব্রহ্মকর্ম্মে আত্মোৎসর্গ করিতে হয়। সন্ন্যাস দীক্ষান্তে মোক্ষ-মার্গে প্রবেশ হয়। সন্ন্যাসে দীক্ষিত হইয়া এই নির্ব্বাণ-স্রোতে (বা ব্রহ্মে) আত্মোৎসর্গ করাকেই বৌদ্ধধর্ম্মে স্রতপতি অবস্থা লাভ বলিয়াছে। মোক্ষ-মার্গই বড় দ্বিতীয় সোপান। এই বড় দ্বিতীয় সোপানের মধ্যে ছোট তিন ধাপ আছে, তাহারই বৌদ্ধনাম—বৈরাগ্য-পারমিতা, বীর্য্য-পারমিতা ও ধ্যান-পারমিতা; এবং বৌদ্ধমতে কোন ধাপে কি করণীয় (বা পালনীয়) ও শিক্ষনীয়, তাহা পূর্ব্বেই এই গ্রন্থের প্রথম খণ্ডে শেষ অধ্যায়ে বলা হইয়াছে। হিন্দুমতেও চতুর্থ ধাপে, পঞ্চম ধাপে ও ষষ্ঠ ধাপে কি কি করিতে হয়, তাহা গীতার ঐ ঐ অধ্যায়ে উপদেশ আছে।

(৪)

চতুর্থ ধাপে ব্রহ্মে আত্মোৎসর্গ করিয়া সঙ্গত্যাগ করিয়া অকর্ত্তা বুদ্ধিতে আত্মমোক্ষার্থে ও জগৎহিতার্থে ব্রহ্মকর্ম্ম করিতে হয়, যজ্ঞ দান তপাদি কর্ম্ম করিতে হয়। এই ধাপে অনেকে নানাবিধ যজ্ঞ কর্ম্ম করিয়া থাকেন। ভগবৎপ্রীত্যর্থে বা লোক-কল্যাণার্থে, কর্ম্ম সঙ্গ ত্যাগ করিয়া ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে করাই প্রকৃত যজ্ঞ-কর্ম্ম করা। গীতায় ভগবান বলিয়াছেন —"প্রাচীনকালে মুমুক্ষু পুরুষগণ জানিতেন; যে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে সঙ্গ ত্যাগ করিয়া অকর্ত্তা ভাবে নিষ্কাম-কর্ম্ম করিলে, কর্ম্ম-বন্ধন হয় না, এজন্য তাঁরা এইরূপ ভাবে কর্ম্ম করিয়া গিয়াছেন, তুমিও পূর্ব্ব মুমুক্ষু পুরুষদের এই প্রদর্শিত পথ-মত অনাসক্ত নিষ্কাম ও অকর্ত্তা ভাবে (আত্মমোক্ষার্থে ও জগৎ-হিতার্থে ব্রহ্মকর্ম্ম বা যজ্ঞ কর্ম্মাদি) কর। (৪ ॥১৫) এইরূপ অনাসক্ত

(ও অকর্ত্তা) ভাবে কর্ত্তব্য-কর্ম্মাদি অনুষ্ঠান করিয়া পুরুষ চিত্তশুদ্ধি লাভ ও পরমার্থ লাভ করে। (৩।১৯)

"তুমি কর্ম্মের (action) স্ব-রূপ কি, অকর্ম্মের (inaction) স্ব-রূপ কি ও বিকর্ম্মের বা কুকর্ম্মের (bad action) স্ব-রূপ কি, তাহা ভাল করিয়া জানিয়া লও, কারণ কর্ম্মের গতি দুর্জ্ঞেয়। (৪।১৭) যাহার সকল চেষ্টা ও কর্ম্মই স্বার্থযুক্ত কামনা ও সঙ্কল্পাদি বর্জ্জিত, তাহার জ্ঞানরূপ অগ্নিতে সর্ব্বকর্ম্ম ও ফল দগ্ধ হইয়া যায়, (অর্থাৎ তাহাতে আর তাহার কর্ম্ম-বন্ধন হয় না ও তাহার কর্ম্ম অকর্ম্মে পরিণত হইয়া যায়। (৪।২০) তৎপর চতুর্থ অধ্যায়ে বিবিধ প্রকারের যজ্ঞাদি কর্ম্মের বর্ণনা দিয়াছেন। যাহার যেরূপ অভিরুচি, সে সেইরূপ যজ্ঞাদি বা হিতকর অনুষ্ঠানাদি ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে নিষ্কাম ও অকর্ত্তা ভাবে করিবে, এতে চিত্তের পবিত্রতা ও জ্ঞান লাভ হইবে। কিন্তু দ্রব্যময় যজ্ঞ হইতে জ্ঞান-যজ্ঞ শ্রেষ্ঠ, কারণ সকল কর্ম্মই জ্ঞানে পরিসমাপ্ত হয়। (৪।৩৩) সে পরাজ্ঞান লাভ করিলে আর অজ্ঞানতার মোহ থাকে না। (৪।৩৫) এই ধাপেই সন্ন্যাস দীক্ষা গ্রহণ করিয়া, সেই পরাজ্ঞান লাভার্থ তত্ত্বদর্শী জ্ঞানীদের নিকট প্রণিপাত প্রতিপ্রশ্ন ও সেবা দ্বারা পরাজ্ঞান লাভের প্রণালী পদ্ধতি জানিয়া বিশেষভাবে সাধনে রত হইতে হইবে। (৪।৩৪) সাধনায় তৎপর, সংযতেন্দ্রিয় ও শ্রদ্ধাবান যোগীগণই পরাজ্ঞান লাভে সমর্থ হয়েন এবং এই জ্ঞান লাভ হইলেই পরম শান্তি লাভ হয়। (৪।৩৯) পরাজ্ঞান রূপ অগ্নিতে সমুদায় কর্ম্ম ও ফল ভস্মসাৎ করে। (৪।৩৭) অজ্ঞ, শ্রদ্ধাহীন ও সংশয়াত্মারা পরমার্থ হইতে ভ্রষ্ট হয়। (৪।৪০) যিনি যোগ দ্বারা সকল কর্ম্ম ভগবানে অর্পণ করিয়াছেন এবং আত্মজ্ঞান দ্বারা সকল সংশয় ছেদন করিয়াছেন, এতাদৃশ আত্মবিৎ বা ব্রহ্মবিদ্‌কে কর্ম্ম সকল আবদ্ধ করিতে পারে না।

(৪৷৪১) পরাজ্ঞানের দ্বারাই অজ্ঞানতা ও সংশয়াদি ছিন্ন হয়। অতএব (ঐ পরাজ্ঞানলাভার্থ) তুমি উঠ যোগস্থ হও, ভারত!" (৪৷৪২) এই বলিয়া অধ্যায় শেষ করিলেন। ইহাই চতুর্থ ধাপ সম্বন্ধে ভগবৎ উপদেশ।

যখন হিন্দুদের চারি আশ্রম প্রথা প্রচলিত ছিল, তখন তাঁহারা গার্হস্থাশ্রমান্তে, সন্ন্যাস দীক্ষা গ্রহণের পূর্ব্বে বানপ্রস্থাশ্রম গ্রহণ করিতেন। বানপ্রস্থীরা এই চতুর্থ ধাপের বলা যায়। তাঁহারা তীর্থে বা বনে যাইয়া কোন তত্ত্বদর্শী মহাত্মার নিকট যোগপন্থা জানিয়া লইয়া তপস্যা ও যজ্ঞাদি করতঃ পূর্ণনিবৃত্তি লাভ হইলে, সন্ন্যাস গ্রহণ করিতেন।

(৫)

পঞ্চম ধাপেও ব্রহ্মে আত্মোৎসর্গ করিয়া জগৎহিতার্থে কল্যাণকর ব্রহ্মকর্ম্ম করা ও ব্রহ্মধ্যানে রত হইয়া থাকার উপদেশ আছে। এই ধাপেই নির্দ্বন্দ্বাবস্থা, সর্ব্বভূতে সমবুদ্ধি ও পুরাভাবে তিতিক্ষা লাভ হয়; ও তাঁর অন্তঃকরণ প্রেম ও করুণার আধার হয়। এই ধাপে অনেক সময় কোন গিরিগুহায় বা গৃহে ব্রহ্মধ্যানে রত থাকিতে হয় ও এই ধাপের শেষেই ব্রহ্ম-নির্ব্বাণ লাভ হয়।

লভে ব্রহ্মে নিরবাণ পাপহীন ঋষি যত,
দ্বিধাহীন, জিতেন্দ্রিয়, সর্ব্বভূতহিতে রত।৫৷২৫

(৬)

ষষ্ঠ ধাপকে হিন্দুধর্ম্মে ও বৌদ্ধধর্ম্মে ধ্যান-মার্গ বলে। এই ধাপেই যোগীগণ হংস ও পরম হংস অবস্থা লাভ করিয়া সপ্তম ধাপে উঠিয়া প্রজ্ঞা-পারমিতা বা পরা-জ্ঞান পুরাভাবে লাভ করিয়া অশেথ বা জীবন্মুক্ত অবস্থা লাভ করেন। কিরূপ প্রণালীতে ব্রহ্মধ্যান (বা যোগ) করিতে হয় এবং কিরূপে ধ্যানমগ্ন হইয়া যোগীগণ ব্রহ্মসংস্পর্শরূপ মহা সুখ প্রাপ্ত হয়েন, তাহা গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে বর্ণিত আছে।

(৪)

দ্বিতীয় সোপানের নাম মুক্তি-মার্গ, (or Path of Salvation or Nirban or Path of Illumination and Union.) গোত্রভূ (বা অধিকারী) অবস্থা লাভের পর সন্ন্যাস দীক্ষা লইয়া এই মুক্তি-মার্গে প্রবেশ করিতে হয়। সন্ন্যাস আশ্রম গ্রহণের পরে, তাঁহাদের ক্রমে চার অবস্থার মধ্যে দিয়া যাইয়া পঞ্চমাবস্থা লাভ হয়। এই পঞ্চমাবস্থার বৌদ্ধনাম 'অশেখ' ও হিন্দুনাম 'জীবন্মুক্তাবস্থা'। প্রথমাবস্থার হিন্দুনাম-'পরিব্রাজক'। (বৌদ্ধ নাম শ্রোত-পতি,) এই অবস্থায় গৃহহীন হইয়া, কেবল ব্রহ্মের উপর সর্ব্বরূপে নির্ভর করিয়া, ব্রহ্মে ও ব্রহ্মকর্ম্মে আত্মোৎসর্গ করিয়া, আত্মমোক্ষার্থে ও জগৎ-হিতার্থে (বা তাঁর কাজের জন্য) খাটিতে হয় ও নানা স্থানে পরিভ্রমণ করিতে হয়। তখন ভগবান তাঁহাকে যেখানে যেরূপ অবস্থায় যে আশ্রয়ে রাখেন, সেইরূপে তিনি থাকেন এবং যাহা আহার করিতে দেন, তাই গ্রহণ করেন। এইরূপ ভাবে থাকিয়া তিনি নিষ্কাম ও অকর্ত্তাভাবে লোকহিতকর ব্রহ্মকর্ম্মাদি করিয়া থাকেন। এইরূপে চলিয়া তাঁহার ব্রহ্ম-নির্ভরতা শিক্ষা হয়, ভগবানে গভীর শ্রদ্ধা লাভ হয়, আমিত্ব-বুদ্ধি, মমত্ব-বুদ্ধি ও তৃষ্ণাদি লোপ পায়, তিতিক্ষা বা সর্ব্বাবস্থায় সহনশীলতা ও সন্তোষ, ভয়শূন্যতা ও সৎসাহস লাভ হয়। এইরূপ ভাবে ব্রহ্মে ও ব্রহ্মকর্ম্মে আত্মোৎসর্গ করায় শীঘ্রই বিশেষভাবে পবিত্রতা লাভ হয়।

এই অবস্থায় তাঁহার সকল প্রকার দেহাত্ম-বুদ্ধি (অর্থাৎ নিজের অন্নময়-কোষ, কামনার কোষ ও মনোময়-কোষকে আমি-বোধ করা) ত্যাগ করিয়া সর্ব্বজীবে একাত্মবোধ শিক্ষা করিতে হয় ও সর্ব্বজীবে অহিংসা সমপ্রাণতা ও প্রেম বিস্তার করিতে হয়। সকল সংশয়, কুসংস্কার, অন্ধ-বিশ্বাসাদি ত্যাগ করিতে হয়। 'আত্মবৎ সর্ব্বভূতেষু' বুদ্ধিতে

সর্ব্বজীবের সেবা করিতে হয়। সকল প্রকার অহমিকা ও মমত্ব-বুদ্ধি ত্যাগ করিতে হয়। নিস্পৃহ, নির্দ্বন্দ্ব ও নিরহঙ্কার হইতে হয়।

(৫)

দ্বিতীয় অবস্থার হিন্দুনাম কুঠিচক ও বৌদ্ধনাম সকৃতগামীন্। এ অবস্থায় কোন কুঠিতে বা গৃহে বা গুহায় বা আশ্রমে বাস করিয়া গভীর উপাসনা, ধারণা, ধ্যানে রত থাকার অভ্যাস করিতে হয় ও কল্যাণকর কর্ম্মাদি সম্পূর্ণ নিষ্কামভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করিতে হয়। এই ধাপে সর্ব্ববিষয়ে ও সর্ব্বাবস্থায় সহনশীল ও সর্ব্বজীবে সমবুদ্ধিযুক্ত হইতে হয়। যদি সামান্যমত অহমিকা বা গর্ব্ব ও দ্বেষাকাঙ্ক্ষাদি থাকে, তাহাও সম্পূর্ণ ত্যাগ করিতে হয়। এই পঞ্চম ধাপের ও ষষ্ঠ ধাপের যোগীগণ কিরূপ ভাবে সর্ব্বাবস্থায় সমতাযুক্ত হইয়া ধ্যান ধারণায় রত থাকেন, তাহা এই গ্রন্থের 'সন্তোষ' নামক অধ্যায়ে ২৬৯ ও ২৭০ পৃষ্ঠায় বর্ণিত হইয়াছে। এইরূপ ধ্যান যোগাদি অভ্যাসের ফলে ক্রমে সমাধি অবস্থা লাভ হয় ও ক্রমে বহু যোগ-বিভূতি লাভ হয়। এজন্য এই ধাপকে Path of Illumination বলে। এই ধাপেই প্রথম ব্রহ্মানুভূতি হয়।

(৬)

সন্ন্যাস আশ্রমীর তৃতীয় অবস্থায় বৌদ্ধ নাম অনাগামী ও হিন্দুনাম হংস। অনাগামীরা দেহত্যাগের পরে আর পৃথিবীতে পুনরাগমন করেন না। এই অবস্থায় নিত্য ধ্যানে রত থাকায় 'অহং সঃ', আমিই সেই পরমাত্মার অংশ, আমিও সেই তিনি, "I and father are one" (Christ) এই মহাজ্ঞান ভালরূপে উপলব্ধি হয় ও তখন হইতে তাঁহার হংস নাম হয়। ক্রমে তাঁর উপলব্ধি হয় যে সবই তিনি। "বাসুদেবঃ সর্ব্বমিতি।" (গীতা ৭॥১৯) (ইনি তখন বিদেহ অবস্থায়

হংসের ন্যায় যত্র তত্র আকাশমার্গে যাইতে পারেন।) এই অবস্থা ষষ্ঠ-ধাপ বা ধ্যান-মার্গে লাভ হয়। পঞ্চম ধাপে কিছু গর্ব্ব, অহং-বুদ্ধি সংশয়াদি বা কিঞ্চিৎ পরিমাণে রাগদ্বেষাদি যাহা থাকে, তাহা পঞ্চম ধাপের শেষে বা ষষ্ঠ ধাপের প্রথমে জয় করিয়া তবে হংসাবস্থা লাভ হয়।

(৭)

ষষ্ঠ ধাপ উত্তীর্ণ কালে বা বৌদ্ধ মতে উত্তীর্ণ হইলে প্রজ্ঞা-পারমিতা লাভ হয়, অর্থাৎ তিনি তখন পরাজ্ঞান, ব্রহ্মশক্তি ও পরম প্রেম লাভ করেন ও তখন তাঁর চতুর্থ অবস্থা বা পরমহংস অবস্থা লাভ হয়। ইহার বৌদ্ধ নাম 'অর্হৎ' অবস্থা। এই শেষ অবস্থায় তিনি ব্রহ্মজ্ঞানের সকল বাধাদি অতিক্রম করিয়া নির্ব্বাণত্ব লাভ করেন ও তখন তিনি পূর্ণভাবে ব্রহ্মশক্তি ও ব্রহ্মজ্ঞানসম্পন্ন হয়েন; ও সদা নিত্য-যুক্ত রহেন। তাঁকে তখন যুক্তযোগী বলে, তখন 'অশেথ' বা 'জীবন্মুক্ত' অবস্থা হয়। এইজন্য **Path of salvation**এর এই শেষের অংশকে (ধ্যান মার্গকে) প্রাচীন খৃষ্টান সাধুরা **Path of Union** বলিতেন।

জীবন্মুক্ত পুরুষগণ (**angel-hood** বা) দেবত্ব লাভ করিয়াছেন ও মহাশক্তিসম্পন্ন—জীবন ও মৃত্যু তাঁহাদের শক্তির অধীন। এ অবস্থায় তাঁহারা চতুর্থ ও পঞ্চম স্বর্গ, মহোর্লোক ও জনলোকে (বা নির্ব্বাণ-লোকে) বাসে অধিকারী হন। এ অবস্থার পরে আবার ক্রম-বিবর্ত্তন ও ক্রমোন্নতি হইয়া (**after another period of evolution,**) তাঁহাদের যথা কালে পরিনির্ব্বাণ লাভ হয় ও ষষ্ঠ স্বর্গে বা তপোলোকে গতি হয় ও তাঁরা তখন **arch-angel** অবস্থা লাভ করেন। তৎপর আবার এক কল্প কাল ধরিয়া ক্রমোন্নতি হইয়া, (**after another period of evolution**) তাঁহারা মহাপরিনির্ব্বাণ লাভ করেন।

মনোময় কোষ, বিজ্ঞানময় কোষ ও আনন্দময় কোষ।

আমাদের আত্মা পঞ্চকোষে আবদ্ধ ; যথা—অন্নময় কোষ, কামনার কোষ, মনোময় কোষ, বিজ্ঞানময় কোষ ও আনন্দময় কোষ। অন্নময় কোষ আমাদের স্থূল শরীর, ইহাকে আশ্রয় করিয়া আলস্য ও জড়তা থাকে। কামনার কোষকে আশ্রয় করিয়া কাম, লোভ, ক্রোধ, দ্বেষাদি থাকে। কামনার কোষ ও মনোময় কোষ গ্রথিতাবস্থায় সূক্ষ্ম শরীরে আছে।

ছন্দোগ্য উপনিষদে আছে—(ক) মনোময় কোষের দুই শক্তি (১) চিন্তা শক্তি ও (২) ইচ্ছাশক্তি।

(ক) (১) 'মনের চিন্তা শক্তি দ্বারা আমরা যাবতীয় বাক্য ও বাক্যের যাবতীয় বিষয় একসঙ্গে মনে গ্রহণ করিতে পারি। নাম ও নামীয় বস্তুর রূপাদি একসঙ্গে মনে গ্রহণ করিতে পারি। বাহ্য-জগতের প্রায় যাবতীয় বিষয়ই মনের সাহায্যে গ্রহণ বা উপলব্ধি করিতে পারি।' মন ও ইন্দ্রিয়ের সাহায্যে উপলব্ধি করাকেই প্রত্যক্ষ করা বলে। মন জড়, ব্রহ্ম-চৈতন্যকে মনের সাহায্যে উপলব্ধি হয় না। মনকে কোনভাবে তন্ময় করিতে পারিলে, মনের অন্য বৃত্তিগুলি নিভিয়া যায়, মন তখন বৃত্তিশূন্য বা লয় হয়। এইরূপ মন লয় করিতে পারিলে ব্রহ্মাভাস উপলব্ধি হয়, ইহাই অপরোক্ষ অনুভূতি।

(২) 'মনের ইচ্ছাশক্তি চিন্তাশক্তি অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ; কারণ আমাদের যাবতীয় চিন্তা ও কার্য্যের মূলে ইচ্ছাশক্তি বা সঙ্কল্প। যাবতীয় চিন্তা এই শক্তি হইতেই উত্থিত হইতেছে, ইহাতেই স্থিতি-লাভ করিতেছে ও ইহার বলেও বিলীন হইতেছে।' এতদ্ব্যতীত

মনের সৃষ্টি করার শক্তি এবং আকর্ষণ ও ত্যাগাদি কর্ম্ম করার শক্তি আছে; ইহাকে মনের কর্ম্ম-শক্তি বলা যায়। মনের সাহায্যে আমরা সকল কর্ম্ম ইচ্ছামত করিতে পারি। এইজন্য এই সৃষ্টি করা আকর্ষণ ও ত্যাগ করা ও অন্যান্য কর্ম্ম করার শক্তি, ইচ্ছা শক্তির অধীন। কর্ম্ম-শক্তিকে ইচ্ছা শক্তিরই অংশ বলা যায়। ব্রহ্মের ইচ্ছা শক্তি বা সঙ্কল্প বলেই এই বিপুল বিশ্বের সৃষ্টি পালন ও নিয়ন্ত্রিত হইতেছে ও তাঁর ইচ্ছায় ইহা কালে ধ্বংস বা লয় প্রাপ্ত হইবে। ইচ্ছা শক্তি হইতেই কর্ম্ম-শক্তির উদ্ভব। (এই ইচ্ছা শক্তি প্রকৃতভাবে আত্মারই এক শক্তি, ইহা মানবে মনোময় কোষের সাহায্যে প্রকাশিত হয় বলিয়াই, ইহাকে মনের শক্তি সকলে মনে করে।)

(খ) বিজ্ঞানময় কোষের অনেক বিভিন্ন শক্তি আছে, যথা—(১) আমিত্ব-বোধ বা অহঙ্কার। এই অভিমানাত্মক অন্তঃকরণকে অহঙ্কার-কোষ বলে। (বোধ হয় বিজ্ঞানময় কোষের ভিতরে এই অহঙ্কার-কোষ স্থিত।) (২) পূর্ব্বাপর অনুসন্ধান করিয়া বিচার করিবার শক্তি (বা reasoning power;) এই অনুসন্ধান বা বিচারাত্মক অন্তঃকরণকে চিত্ত-কোষ বলে। [অহঙ্কার-কোষ ও চিত্ত-কোষ এই দুটি পরস্পর গ্রথিত হইয়া (inter-woven হইয়া) বোধহয় বিজ্ঞানময় কোষে স্থিত রহিয়াছে।]

(২) 'মনের চিন্তা ও সংকল্প শক্তি হইতে চিত্তের এই অনুসন্ধান করিয়া বিচারণা শক্তিই শ্রেষ্ঠ, কারণ মনের যাবতীয় চিন্তা ও ইচ্ছাদি চিত্তের এই বিচারণা শক্তি হইতে উত্থিত ও প্রতিষ্ঠিত হয় ও এই বিচারণা শক্তি দ্বারা মনের চিন্তা, বাসনা ও ইচ্ছাদি বিলীন করা যায়।' বিবেক বা হিতাহিত বোধ সহ সদ্বিচার শক্তি, এই চিত্ত-কোষেরই একটি শক্তি; (ইহা একপ্রকার বিচারণা শক্তি।)

বিবেকযুক্ত বিচারের সাহায্যে মনকে বুঝাইয়া মনকে ঘুরান যায়, মনের বাসনা ও ইচ্ছাদি সংযত করা যায়। মন সন্দেহাত্মক, বিচরণা-শক্তি নিশ্চয়াত্মক ; এর সাহায্যেই মনে কোন বিষয় নিশ্চয়ভাবে প্রতীতি হয়। এই বিচারণা শক্তিকেই সাধারণে বুদ্ধি বলিয়া থাকে।

(৩) 'চিত্তের একাগ্রতা শক্তি বা ধ্যান শক্তি। চিত্তের এই একাগ্র ধ্যান বা ধারণা শক্তি, বিচারণা শক্তি অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। চিত্তের একাগ্রতার সাহায্যেই এই বিচারণা শক্তির উদ্ভব ও ক্রিয়া হয়।' চিত্তের এই একাগ্রতার সাহায্যেই আমাদের অনুভূতি, সংস্কার ও জ্ঞান লাভ হয়। একাগ্রতা ও অনুভূতির উপরেই সংস্কার, জ্ঞান ও স্মৃতি শক্তি নির্ভর করে।

(৪) 'বিজ্ঞানময় কোষের এই জ্ঞান-শক্তি, স্মৃতি-শক্তি ও ধ্যান-শক্তি অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ।' বিজ্ঞানময় কোষই আমাদের যাবতীয় জ্ঞান ও সংস্কারাদির আধার। মৃত্যুর পর উর্দ্ধলোকে উঠিলে মনোময় কোষ পড়িয়া যায়, তখন ইহার যাবতীয় বাসনা সঙ্কল্প সংস্কারাদি বীজ আকারে এই বিজ্ঞানময় কোষ আশ্রয় করে ও তাহা হইতে ইহা পরে পুনরায় সুযোগ মত উৎপন্ন হয়। বীজসহ বাসনাদি নাশ করিতে পারিলেই নির্ব্বাণ-মুক্তি লাভ ও ব্রহ্মলাভ হয়।

(গ) আনন্দময় কোষ বা বুদ্ধি-কোষ (বা spiritual body) এখানে বুদ্ধি অর্থে বিচারণা শক্তি (reason) নহে, ইহা intuition. এই কোষেই যাবতীয় সাত্ত্বিক ভাব প্রেম, ভক্তি, শ্রদ্ধা, করুণা প্রভৃতির আধার। এই কোষের অসাধারণ শক্তির মধ্যে কুলকুণ্ডলিনী শক্তি একটী প্রধান শক্তি।

ব্রহ্মলাভ সম্বন্ধে বশিষ্ঠের রামচন্দ্রের প্রতি উপদেশ ঃ—

এই যে দেবাদিদেব সর্ব্ব দেবময়।
পরম আত্মাকে ধর করিয়া নিশ্চয়॥
দেহমধ্যে খুঁজিলেই পাওয়া যায় তাঁরে।
জ্বলিতেছে মধ্যমণি যেন কণ্ঠহারে॥
কঠোর তপস্যা-যোগে কাম ক্রোধ জয়।
চিত্ত-শুদ্ধি হয় বটে, আর কিছু নয়॥
স্বাধ্যায় ও সাধু সঙ্গে সত্ত্বগুণ বৃদ্ধি।
মন লয় হইলেই ব্রহ্মলাভ সিদ্ধি॥
স্বল্পে তুষ্ট থাকিয়াই বৈরাগ্যের সনে।
ব্রহ্মে যুক্ত হতে যারা পারে মনে মনে॥
তাহাদেরই হবে ভবে ব্রহ্ম দরশন।
পরমাত্মা জীবাত্মার যুগল-মিলন॥
সেই যে দেবাদিদেব, জীব ঘটে ঘটে।
আছেন চৈতন্যরূপে অতি সন্নিকটে॥
শুধু চিত্তরোধ করি থাকিলে বসিয়া।
দেখা নাহি দেন তিনি অমনি আসিয়া॥
না গেলে সংসার ভ্রান্তি "আমি ও আমার।"
কখনও ব্রহ্মদৃষ্টি হবে না তোমার॥
"আমি তুমি" ব্রহ্ম নয় "আমি তুমি" ভ্রান্তি।
"আমি তুমি" ঘুচিলেই ব্রহ্ম-সুখ শান্তি॥

"আমি আমি" স্পষ্টবোধ (তবে) আমি যাবে কোথা?
রজ্জুতে যে সর্প ভ্রম, সর্প যাবে যথা ॥
বলয় কঙ্কন যথা কথাতেই আছে।
স্বর্ণ ভিন্ন নয় কিছু, স্বর্ণকার কাছে।
সেইরূপ "আমি তুমি" লোক ব্যবহারে।
অখণ্ড চৈতন্য মূলে সব একাকারে ॥
("আমি তুমি" মায়া-কোষ ব্রহ্মকে আবরে।
তৃষ্ণা, আমি-ভাব ত্যজি নাশহ উহারে ॥)
ক্ষুদ্র "আমি-ভাব" হয় স্বধু দুঃখময়।
যত "আমি" কাটে তত হয় সুখোদয় ॥
জীব কভু ব্রহ্ম নয়, জীব মায়া ছায়া।
ব্রহ্মকে আবরি আছে, "অহং"কোষ মায়া ॥
স্বর্ণ-বলয়ের মধ্যে স্বর্ণ শুধু সত্য।
বলয় কঙ্কন সব ক্ষণিক অনিত্য ॥
সেইরূপ ত্রিভূবন অলঙ্কার প্রায়।
গড়িছে ভাঙ্গিছে মহা চৈতন্যের গায় ॥
অহং হ'তে জন্মে বুদ্ধি, বুদ্ধি হ'তে মন।
এ জগতে গুল্ম রোগ জন্মায় যেমন ॥
অহং-ভাব ছাড়িলেই মুক্তি তার নাম।
বুঝিলেই জীবন্মুক্তি নিত্য লীলা ধাম ॥
ধর এই আত্ম-জ্ঞান, ঔষধের সার।
মায়ার প্রলাপ জ্বর ছাড়িবে তোমার ॥
আত্ম-বিচারের বুদ্ধি সত্ত্বগুণে হয়।
সত্ত্বগুণে ক্রমে হয় ব্রহ্মভাব ময় ॥

রজঃ তমঃ দুই গুণ অহংবুদ্ধি বলে।
অহং ফুল ঝরিলেই ব্রহ্ম-ফল ফলে॥
—কুমারনাথের যোগবাশিষ্ঠ রামায়ণ।

শ্রীশ্রীগম্ভীরানাথজীও বলিয়াছেন—'মৈঁ নহি রাখনা'—অর্থাৎ আমি-আমার ভাব রাখিবে না, ইহা ত্যাগ করিবে।

অহং ত্যাগই সর্ব্ব ত্যাগ; অহং-ভাব ত্যাগ করিতে পারিলেই ব্রহ্মলাভ হয়। রজো তমো ভাব আশ্রয় করে অহং ভাব থাকে। রজো তমোর মলিনতা নাশে, অহং ভাব ও তৃষ্ণাদি নাশ হইয়া চিত্তশুদ্ধি লাভ ও ক্রমে ব্রহ্ম লাভ হয়।

অহং-বুদ্ধি নাই যার, চিত্ত নির্ব্বিকার।
বিশুদ্ধ চৈতন্যে মন, লাগা থাকে তার॥
অহং কর্ত্তা ভাব যার, মনে কিন্তু নাই।
অহং নাশে মন মগ্ন, চৈতন্যে সদাই॥ —কুমারনাথ

যেমন দর্পণ সুপরিষ্কৃত করিলে তাহাতে দ্রব্যাদি প্রতিবিম্বিত হয়, যেমন জলাশয়ের জল সুনির্ম্মল ও স্থির হইলে, তাহাতে চন্দ্রমা প্রতিবিম্বিত হয়, সেইরূপ চিত্তরূপ দর্পণ হইতে অমহিকা ও তৃষ্ণাদির যাবতীয় মলিনতা দূর করিয়া চিত্তকে সুনির্ম্মল (বা শুদ্ধ) ও স্থির করিতে পারিলে, তাহাতে আত্মারূপ চন্দ্রমা প্রতিফলিত হয় ও আত্ম-দর্শন (বা ব্রহ্ম-দর্শন বা ব্রহ্মোপলব্ধি) হয়।

মন-নাশ

মনের রজো তমো ভাবের মলিনতা নাশের প্রয়োজন।

মনের রজো তমো ভাবের মলিনতা নাশকেই এক প্রকার মন-নাশ বলা যায় ; ইহা নাশ হইলেই চিত্তশুদ্ধি লাভ হইয়া ব্রহ্মলাভ বা ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হয়। সাধুবাবা বলেন—'মনের সম্পূর্ণ নাশ হইবে না ; মনের আসুরিক সম্পত্তির ত্যাগ বা নাশ করাকেই মন-নাশ বলে, এতেই চিত্ত শুদ্ধ হয়।' এ বিষয়ে রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব বলিয়াছেন—"ব্রহ্মজ্ঞানের অবস্থা মনের নাশ হইলেই হয়। মনের নাশ হইলেই অহং নাশ—যেটা আমি আমি কোর্‌ছে। এটি ভক্তিপথেও হয়, আবার জ্ঞানপথেও হয়। নেতি, নেতি,—অর্থাৎ এসব মায়া ; মায়া জগৎ যখন উড়ে গেল, বাঁকি রহিল কতকগুলি জীব—আমি ঘটে রয়েছে।" (আমি রূপ মায়াকোষ বা মায়াঘট ভেঙ্গে দিলেই, বা নাশ কর্লেই জীবাত্মা ব্রহ্মে লীন হয়। আমাদের মনোময় কোষ ও অহঙ্কার কোষকেই আশ্রয় করে, আমি ভাবটা রয়েছে। প্রধানতঃ আমরা নিজ মনকে অনেক সময় 'আমি' মনে করি। মনের অভিমান, স্বার্থপরতা ও তৃষ্ণা ত্যাগ করিতে পারিলেই আমি-ঘটের নাশ হইয়া ব্রহ্মোপলব্ধি হয়।)

রজোগুণের মলিনতা হচ্ছে—আমাদের অহংভাব (বা আমি-আমার ভাব) ও আমিত্ব তৃপ্তির বিবিধ তৃষ্ণাদ্বেষাদি (কাম, ক্রোধ, লোভ, দ্বেষ, দম্ভাদি ও স্বার্থপরতা,) এবং তমোভাবের মলিনতা হচ্ছে—আমাদের জাড্য, আলস্য, অজ্ঞানতাদি। এই দুই প্রকার মলিনতা ত্যাগ করিতে পারিলেই আমাদের চিত্তশুদ্ধি লাভ হয়। রজো তমোভাব ত্যাগ করিতে হইবে না, রজো তমো ভাবের মলিনতাদিই ত্যাগ করিতে হইবে।

প্রথমে রজোভাবের মলিনতা নাশের চেষ্টা করিলেই, তমোভাব (জাড্যাদি) আসিয়া মনকে অধিকার করে এবং মনুষ্য পরিশ্রম কাতর, কর্ত্তব্য-বিমুখ, অলস ও অকর্ম্মণ্য হইয়া থাকে, তাহার উদ্যম, উৎসাহ, পুরুষকার তাদৃশ থাকে না। উপযুক্ত পরিশ্রম করিয়া কোন বস্তু লাভ করিবার, তাহার ক্ষমতা বা ইচ্ছাও থাকে না। মহাত্মা বিবেকানন্দের মতে—ভারতের কতকটা এই দশা হইয়াছে। তিনি তাই প্রথমে তমোভাবের মলিনতা নাশের জন্য, দেশে আগে রজোগুণের উদ্দীপনা ও বৃদ্ধি বিশেষ প্রয়োজন বলিয়াছেন। সত্ত্ব-মিশ্রিত রজোগুণের সাহায্যে প্রথমে এই তমোগুণের মলিনতা নাশ করিতে হইবে। তাই তিনি তাঁর প্রিয় শিষ্য শ্রীযুক্ত শরৎচন্দ্র চক্রবর্ত্তীকে বলিয়াছিলেন :—"দেশ ঘোর তমোতে ছেয়ে ফেলেছে। তাই বলছি, এখন মানুষকে রজোগুণে উদ্দীপিত করে কর্ম্মপ্রাণ কত্তে হবে। কর্ম্ম-কর্ম্ম-কর্ম্ম—এখন আর নান্যঃ পন্থা বিদ্যতেঽয়নায়—উহা ভিন্ন উন্নতির অন্য উপায় নাই।" তাই তিনি বলিয়াছেন—"মাংস খাবি, বাবা, খুব খাবি।" তাই তিনি বলিয়াছেন—"**First of all our young men must be strong. Religion will come afterwards. You will be nearer to heaven through football, than through Gita. (That is,) you will understand Gita better with your biceps, your muscles a little stronger. You will understand the mighty genius and the mighty strength of KRISHNA, with a little strong blood in you.**"

পুরুষকারের সহিত উপযুক্ত মত ব্যায়াম, পরিশ্রম ও কর্ম্মপরায়ণতার দ্বারা তমোভাবের মলিনতা অনেকটা নাশের পর, রজোভাবের মলিনতা নাশের চেষ্টা করিতে হইবে। তখন আমিত্বভাব ও তৃষ্ণার চর্চ্চাদি ত্যাগ দ্বারা

ও সাত্ত্বিক-ভাবের চর্চ্চা ও অনুশীলন করতঃ সাত্ত্বিক ভাবের বিশেষ বৃদ্ধি করিয়া, তৎসাহায্যে মনের রাজসিক মলিনতাকে ক্রমে অপসারিত করিতে হইবে ; এবং কায়মনোবাক্যে জগৎহিতায় ভাবে, জীবে প্রেম ও ভগবানে গাঢ় ভক্তির ভাবে, চিত্তকে পূর্ণ রাখিতে হইবে ও কল্যাণকর কর্ম্মে (বা ব্রহ্মে ও ব্রহ্মকর্ম্মে) আত্মোৎসর্গ করিতে হইবে ; এইরূপে (অহং ভাব ও তৃষ্ণার লোপ হইয়া) চিত্ত সুপবিত্রভাবে গঠিত হইবে।

চিত্তশুদ্ধি লাভ করিতে হইলে, আমাদের অন্নময় কোষ, মনোময় কোষাদির প্রকৃতি ভাল করিয়া জানা আবশ্যক। থিয়োসফিকাল গ্রন্থাদিতে লিখে—আমাদের আত্মা পঞ্চকোষের মধ্যে আবদ্ধ আছে। কোষ ৫টী ইহা :—অন্নময় কোষ (বা স্থূল শরীর,) কামনার কোষ, মনোময় কোষ (বা মন,) বিজ্ঞানময় কোষ, এবং আনন্দময় কোষ। মনোময় কোষ ও বিজ্ঞান কোষের বিভিন্ন শক্তি সম্বন্ধে পূর্ব্বে বলা হইয়াছে।

(ক) ঐ সব গ্রন্থ মতে—অন্নময় কোষ হয় ঘোড়া, যাহার উপরে আমরা আরোহণ করিয়া গতায়াত করি। ইহাকে আশ্রয় করিয়াই তমোভাব থাকে। ইহাকে সুস্থ, সবল ও কর্ম্মক্ষম রাখা প্রয়োজন। তজ্জন্য ইহাকে সুপরিস্কৃত ভাবে রাখা উচিত, এবং উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্যাদি দিয়া ও উপযুক্তমত ব্যায়াম, পরিশ্রম ও পুরুষকারের সহিত কর্ম্মেতে নিযুক্ত রাখিয়া, উহাকে সুস্থ, বলিষ্ঠ, কর্ম্ম-পরারণ ও সহিষ্ণু করিয়া রাখিতে পারিলে, ইহাতে আলস্য জাড্যাদি তমোভাবের মলিনতা নষ্ট হয়, এবং ইহা কর্ম্মক্ষম ও কষ্ট-সহিষ্ণু থাকে। এইজন্য শ্রীশ্রীগুরু মহারাজ উপদেশ করিয়াছেন—'শরীর কো চাষা বানাও।' বিশেষরূপ কর্ম্মপরায়ণতার দ্বারা ও কষ্ট-সহিষ্ণুতার দ্বারা জাড্যাদি তমোভাবের মলিনতার নাশ হইবে। শরীরকে মজবুত্, সবল, সর্ব্ব-কর্ম্মক্ষম ও পরিশ্রমশীল কর। "Body and mind must run parallel,"

(খ) আমাদের কামনার কোষকে আশ্রয় করিয়া কাম লোভ ক্রোধ দ্বেষাদি বৃত্তি থাকে এবং (গ) মনোময় কোষকে আশ্রয় করিয়া আমাদের অহংভাব (বা আমি-আমার ভাব) ও স্বার্থপরতাদি থাকে। (ঘ) অহঙ্কার-কোষকে আশ্রয় করিয়াও অহংভাব অহংবুদ্ধি আদি থাকে, কিন্তু মনোময় কোষই বিশেষ স্বার্থপর। কামনার কোষ ও মনোময় গ্রথিত (inter-woven) থাকায়, কামনার কোষে কামনা ক্রোধ দ্বেষাদি উৎপন্ন মাত্রই, মনও সেই ভাবে বিচলিত হয়। আমাদের অহংভাব, স্বার্থপরতা, মমত্ববুদ্ধি ও কাম লোভ ক্রোধ দ্বেষাদি লোপ করিতে পারিলে, রজোভাবের মলিনতা দূর হইয়া চিত্তশুদ্ধি হয়। চিত্তশুদ্ধি লাভের উপায় সম্বন্ধে পূর্ব্বে বিস্তৃতভাবে বলা হইয়াছে ; এখানেও সংক্ষেপে কিছু বলা হইল :—(১) নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ, (২) প্রেম-ভক্তিযোগ, (৩) ত্যাগ ; বিবেক, বৈরাগ্য, অসঙ্গ, (অর্থাৎ শম দম প্রত্যাহারাদি) অবলম্বন দ্বারা মনে নিবৃত্তি বা ত্যাগ আনয়ন এবং (৪) যোগাভ্যাস, এই চার উপায়ে শীঘ্র চিত্তশুদ্ধি লাভ হয়।

আমরা যতই কাম, ক্রোধ, লোভাদির চর্চ্চা করি, ততই ঐ ভাবের পুষ্টি ও বৃদ্ধি হয় ও কামনার কোষেরও পুষ্টি হয়। অহংভাব ও স্বার্থ-কামনার চর্চ্চা করিলে, ঐ ঐ ভাবের বৃদ্ধি হয় এবং কামনার কোষ, মনোময়-কোষ ও অহঙ্কার-কোষের পুষ্টি সাধন হয়। এতে কর্ম্ম-বন্ধন হয় ও মুক্তির বাধা হয়। এই সকলের চর্চ্চা ও অনুশীলন একবারে ত্যাগ করিতে পারিলে, ইহার খোরাক বা ইন্ধন দান একেবারে বন্ধ করিলে, ঐ ঐ ভাবের ক্ষয় হয় এবং ঐ সকল কোষ ও ক্রমে ক্ষয় (বা disintegrated) হয়। সাধু মহাত্মারা ইহার চর্চ্চা আদৌ করেন না, এইজন্য তাঁহাদের এই সব ভাবের ক্ষয় হয় ও ঐ সব কোষেরও ক্ষয় হইতে হইতে লোপ হয়। মনে আদৌ স্বার্থ

তৃষ্ণাদি ভাব উদয় হইতে না পারায়, তাঁহাদের মন পবিত্রভাবে গঠিত হইয়া উঠে।

(১) নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ। মন যার ইন্দ্রিয়-ভূমিতে আছে, সে মন সহজে ধ্যান-ভূমিতে আরোহণ করিতে পারে না। ভোগ ঐশ্বর্য্যে আসক্তদের চিত্ত, ভোগাদি দ্বারাই অপহৃত হওয়ায়, উহা পরমাত্মায় স্থির ও মগ্ন হইতে অসমর্থ হয়। (গীতা ২॥৪৪) তাই (দ্বিতীয়, তৃতীয়, চতুর্থ ধাপে) যজ্ঞাদি নিষ্কাম-কর্ম্মযোগের ব্যবস্থা। ধাপে ধাপেই উঠিতে হয়; গুরু মহারাজ বলেন—'বেশী দৌড়াইয়া গেলে পড়িয়া যাইবে।' তিনি এক পত্রে আমাদিগকে লিখিয়াছিলেন—'ভোগ-পরায়ণ মনকে কর্ম্ম-পরায়ণ কর; (তৎপর) কর্ম্মপরায়ণ মনকে ভক্তি পরায়ণ কর; ভক্তিপরায়ণ মনকে ধ্যানপরায়ণ কর ও ধ্যানপরায়ণ মনকে জ্ঞান-পরায়ণ কর।' এইরূপ ধাপে ধাপে উঠিলেই উঠা সহজ হয়। যার মন বিশেষ ভাবে ভক্তি-পরায়ণ হইয়াছে, সেই সহজে ত্যাগ-পরায়ণ ও ধ্যান-পরায়ণ হইতে পারে। যে ইন্দ্রিয়-ভূমিতে আছে, সে সহজে ত্যাগ ও ধ্যানের ধাপে উঠিতে পারে না। তাই যজ্ঞাদি নিষ্কাম-কর্ম্ম-যোগের ব্যবস্থা। নিষ্কাম-কর্ম্ম-যোগ অবলম্বন দ্বারা অনাসক্ত ও অকর্ত্তাভাবে, কর্ত্তব্য-বুদ্ধিতে বা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে, করণীয় কর্ম্ম ও যজ্ঞাদি ব্রহ্ম-কর্ম্ম (লোক হিতকর কর্ম্ম) করিয়া গেলে, ক্রমে স্বার্থ-কামনার হ্রাস হইয়া চিত্ত শুদ্ধ হইবে। (গীতার চতুর্থ অধ্যায়ে ২৪ হইতে ৩২ শ্লোক পর্য্যন্ত কতকগুলি যজ্ঞের বর্ণন আছে। এই প্রকারের যজ্ঞাদি ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করিলে শীঘ্র চিত্ত শুদ্ধ হয়।) ভগবৎ প্রীত্যর্থে কল্যাণকর কর্ম্ম (বা পালনীয় কর্ত্তব্য কর্ম্ম) নিষ্কাম ভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে করাকেই যজ্ঞ কর্ম্ম করা, বলা যায়। নিষ্কামভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে নিজের শক্তি আদি অর্পণ বা আহুতি প্রদানই যজ্ঞ। এইরূপ ব্রহ্মার্পণ উপায় দ্বারা পালনীয়

কর্ত্তব্যাদি যজ্ঞরূপে পরিণত করিয়া সম্পাদন করিলে, বাসনা সঙ্কল্পাদি উচ্চ দিকে পরিবর্ত্তিত হয় ও শীঘ্র চিত্ত উচ্চগামী ও শুদ্ধ হয়।

সর্ব্ব নিম্নভূমি হইতেছে তমোভাবের ভূমি; তৎপর দ্বিতীয় ধাপ—ইন্দ্রিয়ের ভূমি। এই ধাপে ইন্দ্রিয়-গ্রাম প্রবল থাকে ও মন ভোগ-পরায়ণ থাকে। এই ধাপের মনুষ্যরা ভোগেচ্ছা-চালিত হইয়া আগ্রহের সহিত বিবিধ সকাম-কর্ম্ম করে; ইহাতে তাহাদের তমোভাবের ক্ষয় হয় ও পুরুষকার জাগরিত হয়। এই দ্বিতীয় ধাপ হইতে সাধককে বাসনার সংযম ও ষড় রিপু দমন অভ্যাস করিতে হয়। তৎপর তৃতীয় ধাপ কর্ম্মের ভূমি, বা ইহা কতকটা শুদ্ধ রজোভাবের ভূমি। এই ধাপে সকাম-কর্ম্ম হইতে মানব ক্রমে নিষ্কাম-কর্ম্ম বা লোকহিতকর কর্ম্মের দিকে যায় এবং সংযমের বিশেষ অভ্যাস দ্বারা চরিত্রকে উন্নত করিতে চেষ্টা করে। এই ধাপেই সাধক নিষ্কাম-কর্ম্ম যোগ অবলম্বন দ্বারা ভোগপরায়ণ মনকে কর্ম্ম-পরায়ণ করিবেন এবং সৎ-সঙ্কল্প ও পুরুষকারের সহিত নিষ্কাম ও অনাসক্ত ভাবে কর্ম্ম করিয়া, বাসনার হ্রাস ও তমোভাবের মলিনতাকে নাশ করিবেন এবং পুরুষকারকে বিশেষভাবে জাগরিত করিবেন। চতুর্থ ধাপ ভাবের ভূমি। এই ধাপ হইতেই বিবেক ও সাত্ত্বিক বুদ্ধি এবং প্রেম ভক্তি ভাবাদি বিশেষ জাগরিত হয় ও কর্ম্মপরায়ণ মন ভক্তিপরায়ণ হয়, বা মৈত্রী ও করুণাপরায়ণ হয়। এই সাত্ত্বিকভাবের প্রবাহে আমিত্ব ও তৃষ্ণাদি বিশেষ ভাবে ত্যাগ হইয়া পঞ্চম ধাপে বিশুদ্ধ বুদ্ধি ও শুদ্ধ সত্ত্ব লাভ হয় এবং ভক্তিপরায়ণ মন ধ্যান-পরায়ণ হইয়া পরমাত্মায় একাগ্র ও তন্ময় হয়। এইরূপে ষষ্ঠভূমিতে উঠিয়া ধ্যানে মগ্নাবস্থা ও সমাধি হয় ও তখন ধ্যানপরায়ণ মন পরমাত্মার বিষয়ে জ্ঞান-পরায়ণ হয়।

ইন্দ্রিয়ভূমি হইতে উঠিতে হইলে, ভোগপরায়ণ মনকে কর্ম্ম-পরায়ণ করিতে হইবে ও ক্রমে সকাম-কর্ম্ম ত্যাগ করিয়া, বাসনা-চালিত মন

দ্বারা কর্ম্ম না করিয়া, (ভগবানে মন ও বুদ্ধি অর্পণ ও নিবেশিত করিয়া) সদা ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে সকল করণীয় কর্ম্ম ও ভগবৎঅভিপ্রেত কল্যাণকর কর্ম্ম (বা যজ্ঞ কর্ম্ম) করিতে হইবে। যে, যেভাব আশ্রয় করিয়া কর্ম্ম করে, সেই কর্ম্মে তার সে ভাবের বৃদ্ধি হয়। বাসনা চালিত হইয়া কর্ম্ম করিলে, তাহাতে বাসনার বৃদ্ধি হইয়া কর্ম্ম-বন্ধন হয়। কিন্তু এইরূপ ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে মুক্ত-সঙ্গ হইয়া কর্ম্ম করিলে, অর্থাৎ নিষ্কাম অনাসক্ত ও অকর্ত্তা ভাবে কার্য্য করিলে, স্বার্থ-কামনাদির ক্রমে হ্রাস হইয়া চিত্ত শুদ্ধ হয় ও পরমার্থ লাভ হয়; (গীতা ৩।১৯) এবং কর্ম্মও তপস্যা বা যজ্ঞ রূপে পরিণত হয়। তাই দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপে গার্হস্থ্যাশ্রমীর পক্ষে নিষ্কাম-কর্ম্ম-যোগই ব্যবস্থা। প্রেমের সহিত নিষ্কামভাবে ভগবৎ-অভিপ্রেত কার্য্য বা জীব সেবায় মগ্ন থাকিতে পারিলে, আমিত্ব ও তৃষ্ণাভাবের ক্রমে লোপ হইয়া চিত্ত পবিত্র হইবে।

ভোগ ও ত্যাগ—বাসনার এই দুই ভাবই সম্পূর্ণ গ্রহণীয় নহে। ভোগ-বিলাসিতায় মানুষকে স্বার্থপরতার দিকে লইয়া যায়; বাসনার সম্পূর্ণ ত্যাগ বা উচ্ছেদও (প্রথমে) একরূপ অসম্ভব। তাই মুক্ত-সঙ্গ হইয়া ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে কর্ম্ম সম্পাদন করিয়া ও তাঁর কার্য্যে বাসনাকে উৎসর্গ করিয়া, চিত্তকে উচ্চগামী ও পবিত্র করিতে হইবে।

(২) ভক্তিযোগ। ভক্তিপন্থী সাধকগণ মনে করেন—এ পৃথিবীতে যা কিছু আছে, সবই ভগবানের, তাঁহারাও তাঁর। তাঁরা নিজ সংসারকে ভগবানের সংসার মনে করেন। ভগবানই ঐ সংসারের কর্ত্তা, তিনি তাঁর অনুগত সেবক বা সেবাইত ও ঐ সংসারের জেম্মাদার মাত্র। তাঁহারা কিছুই আমার মনে করেন না, এবং আমি-আমার বুদ্ধিতে কোন কাজই করেন না, বা নিজ বাসনা চালিত হইয়া কোন কাজই

করেন না। তাঁহারা সেবাইত-ভাবে ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে বা কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে সংসারের সকল করণীয় কর্ম্ম ও (ভগবৎঅভিপ্রেত) কল্যাণ-কর কর্ম্মাদি মুক্ত-সঙ্গ হইয়া করিয়া যান। এইরূপভাবে চলায়, তাঁদের আমি-আমার ভাব ও বাসনাদি ক্ষয় হয়।

ভগবান বলিয়াছেন—'মামেকং শরণং ব্রজ।' তাই ভক্তিপন্থী সাধকগণ অনেকে ভগবানের শরণ লইয়া ভক্তিপূর্ব্বক সম্পূর্ণ তাঁহাতে আত্মসমর্পণ করেন, ও নিজের ইচ্ছা অনিচ্ছা ত্যাগ করিয়া তাঁর ইচ্ছাধীন ভাবে চলেন এবং প্রেমের সহিত ভগবৎঅভিপ্রেত কার্য্য ও জীব সেবাদি করেন। 'ত্বয়া হৃষিকেশ হৃদি স্থিতেন, যথা নিযুক্তোঽস্মি তথা করোমি' এইরূপ বুদ্ধিতে চলেন। এইরূপ স্বার্থকামনাদি ত্যাগ করিয়া, ব্রহ্মে ও ব্রহ্ম-কর্ম্মে আত্মোৎসর্গ করিয়া ব্রহ্মার্পণ বুদ্ধিতে চলায় ও ভগবৎঅভিপ্রেত কর্ম্মাদি করায় এবং ভক্তিপূর্ব্বক নাম-সাধন করায়, শীঘ্র তাঁহাদের চিত্ত শুদ্ধ হয়। ভগবানের শরণ লইয়া শরণাগত ভক্তিপূর্ব্বক চিত্তশুদ্ধির জন্য প্রার্থনা উপাসনাদি করায়, ভগবৎ কৃপায় তাঁহাদের চিত্ত-শুদ্ধি লাভ হয়। এবং এইরূপে মনে সদা ভক্তির প্রবাহ আসায়, মনের রজোতমোর মলিনতার শীঘ্র নাশ হয়। এইজন্য ভক্তিপন্থী সাধকগণ সদা ভক্তিপূর্ব্বক নাম-সমীরণ অভ্যাস করেন। (অর্থাৎ ভক্তিপূর্ব্বক ভগবানের স্মরণ, মনন, কীর্ত্তন, পূজা, সেবা, প্রার্থনা, উপাসনা, জপ ধ্যান ধারণাদির অভ্যাস করিয়া থাকেন,) ইহাতে অন্তরে সদা ভক্তির প্রবাহ বহিয়া সকল রজো তমোভাবের মলিনতা শীঘ্র দূর করে ও মনকে ভগবানে তন্ময় ও পবিত্র করে। 'অনন্য-ভক্তি দ্বারাই ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম করা যায় ও ব্রহ্মত্বভাবের লাভ হয়; (গীতা ১৪।২৬) অনন্য ভক্তি দ্বারাই তিনি লভ্য। (গীতা ৮।২২)

স্বার্থ-কামনাদির চর্চ্চা না করিয়া, (ভক্তির পরিবর্ত্তে) জীবে প্রেম, মৈত্রী ও করুণা ভাবে চিত্তকে পরিপূর্ণ রাখিলে ও প্রেমের সহিত জীবের সেবা ও জীবের হিতসাধনে সদা নিযুক্ত থাকিলে, অন্তরে সদা প্রেম ও করুণার প্রবাহ বহিবে ও তাহাতেও মনের রজো তমোর মলিনতা অপসারিত হইয়া চিত্ত পবিত্রভাবে গঠিত হইবে। ইহাই বুদ্ধদেবের উপদেশ।

(৩) ত্যাগ। বিচার, বৈরাগ্য, অসঙ্গ ও অভ্যাস উপায় অবলম্বনে মনে নিবৃত্তি বা ত্যাগ আনয়ন করিয়া চিত্তকে পবিত্র করা। এ সম্বন্ধে 'বৈরাগ্য' 'শম' ও 'দম' অধ্যায়ে বিস্তৃতভাবে বলা হইয়াছে। সঙ্গত ভোগের দ্বারা বাসনা প্রশমিত হইলে, তখন তীব্র বৈরাগ্যভাব মনে পোষণ দ্বারা ও অসঙ্গ উপায় অবলম্বন দ্বারা, সর্ব্বপ্রকার কামনা-উদ্দীপক সঙ্গ (ও চিন্তা)রূপ ইন্ধন দান বন্ধ করিয়া, মনের প্রচ্ছন্ন কামনাগ্নিকে নির্ব্বাপিত করিবে ও মনকে নিস্পৃহ করিবে। মায়িক বিষয়ের স্মরণ, চিন্তন ও সঙ্গ হইতে আসক্তি ও কামনা উৎপন্নও বৃদ্ধি হয়; দৃঢ়তার দ্বারা বিষয়ের স্মরণ চিন্তা ও সঙ্গ ত্যাগ করিলে ও এ বিষয়ে আদৌ মনোযোগ না দিলে, (উপেক্ষা করিলে,) বাসনা ছুটিবে এবং নিরন্তর মনকে ব্রহ্মে সংযুক্ত রাখিবার অভ্যাস করিলে, (বা তদভাবে কোনরূপ সৎসঙ্গে বা সৎকর্ম্মে সদা নিযুক্ত থাকার অভ্যাসেও) বাসনা ছুটিবে। এইরূপ অভ্যাসে মন সদা উচ্চ ভাবে পরিপূর্ণ থাকিলে, মন আর নিম্নগামী না হইয়া উচ্চভাবে ও পবিত্রভাবে গঠিত হইবে। এইরূপ তীব্র বৈরাগ্য, অসঙ্গ, অমনোযোগ ও অভ্যাস অবলম্বনে দৃঢ় সাধনা দ্বারা এবং শরণাগত ভক্তি দ্বারা বাসনা জয় হইয়া মন সংযত ও পবিত্র হইবে। মন ও তাহার সম্পূর্ণ মনোযোগ উচ্চভাবে নিযুক্ত থাকিলে বা উচ্চদিকে দিয়া রাখিলে, মন আর নিম্নগামী না হইয়া উচ্চগামী ও পবিত্র হইবে। এই জন্যই নিরন্তর কোনরূপ সৎসঙ্গ

ও জপ ধ্যানে মনকে নিযুক্ত রাখার অভ্যাস আবশ্যক ও মনকে অবকাশ দিবে না, (বা খালি রাখিবে না,) সদা নিযুক্ত রাখিবে। মনকে কাম্য বিষয়ের মনন করিতে কিছুতেই দিবে না, ও পবিত্র ভাবে রাখিবে। (Mind and its full attention must always be engaged or directed to higher things and it will be purified.)

(৪) যোগ। জপ ধারণা ধ্যান উপাসনাদি যোগমার্গের ধাপ। জপ হইতে ধারণা, ধারণা হইতে ধ্যান বা যোগের ধাপে উঠিতে হয়। ইহা এক প্রকার ভগবৎ-উপাসনা মাত্র ; এই প্রণালীর উপাসনায় চিত্ত ভগবানে একাগ্র ও স্থির হয়। ধ্যান বা যোগ গাঢ় হইলেই মন অন্য বৃত্তি শূন্য হইয়া সমাধি লাভ হয়, তাহা হইতে ক্রমে ব্রহ্মলাভ হয়। অনন্য-গামী চিত্ত দ্বারা এইরূপ অভ্যাস-যোগযুক্ত হইয়া পরমপুরুষের ধ্যানেতে, তাঁহাকে লাভ করা যায়। (গীতা ৮৷৮) যত্নের সহিত নিত্য বহুক্ষণ ধরিয়া ধারণা বা ধ্যানের (বা যোগের) অভ্যাসে, (মনকে একভাবে বহুক্ষণ ধরিয়া ভগবানে একাগ্র করিয়া ধারণের অভ্যাসের ফলে,) মনের অন্য ভাব ও বাসনাদির বৃত্তি ক্রমে নিবৃত্ত হইয়া, মন নূতন-ভাবে নূতন ছাঁচে পবিত্রভাবে গড়িয়া উঠে। প্রবল ইচ্ছা শক্তি দ্বারা ও চিত্তের এই একাগ্রতা-শক্তি দ্বারা মনের তৃষ্ণাদি নিম্ন-বৃত্তিগুলি ক্রমে নিবৃত্ত ও নিরোধ হইবে। গাঢ় ভক্তিভাব, বা জীবে প্রেমভাব আশ্রয় করিয়া ধারণা ও ধ্যানাদির অভ্যাস করিলে, সেই ভাবেই চিত্ত পূর্ণ হয় ও সেই ভাবেই উহা গঠিত হইয়া উঠে—ইহাতে রজো তমোর মলিনতা শীঘ্র অপসারিত হইয়া যায়। এইরূপে একাগ্রতা বৃদ্ধি হইলে বা ভাব গাঢ় হইলেই অন্য বৃত্তিগুলি ক্রমে নিভিয়া গিয়া সমাধি-লাভ হইয়া ব্রহ্মাভাস উপলব্ধি হয়। ইহারই বিশেষ অভ্যাসে মনের কামনাদি মলিনতাদি নাশ হইয়া ক্রমে চিত্তশুদ্ধি ও ব্রহ্মলাভ হয়। বৈরাগ্যভাবে মনকে পূর্ণ করিয়া, উৎকট

ইচ্ছা (বা দৃঢ় সংকল্পের) দ্বারা ও আত্মার শক্তি দ্বারা মনকে এদিক ওদিক যাইতে না দিয়া, কাম্য বিষয়ে যাইতে না দিয়া, এইরূপ পরমাত্মায় একাগ্র ও নিশ্চল (বা তন্ময়) করিয়া ধারণ করিয়া রাখার অভ্যাস করিয়া, এই কামনারূপ দুর্জ্জয় শত্রুকে নাশ করিবে। এই উপায়েই কামনাদির মলিনতা সম্পূর্ণ ধ্বংস হইবে—ইহাই ভগবৎ উপদেশ। (গীতা ৩।৪৩) ইহাই যোগ; কারণ ইহার অভ্যাস দ্বারা আমরা ভগবানের সহিত যোগযুক্ত হই। ইহার বিশেষ অভ্যাসেই চিত্ত-বৃত্তির নিরোধ হয়, মন বৃত্তিশূন্য হইয়া সমাধি লাভ হয়। সুতরাং যত্ন, আগ্রহ ও নিষ্ঠার সহিত ইহার বিশেষ অভ্যাস করিতে হইবে। ইহার বিশেষ অভ্যাসেই অহংকার ও তৃষ্ণাদি মনের যাবতীয় মলিনতার নাশ হইয়া চিত্ত পবিত্রভাবে গঠিত হইবে এবং ক্রমে মন বৃত্তিশূন্য ও লয় হইয়া সমাধিলাভ ও ব্রহ্মলাভ হইবে।

* * * *

মন-নাশের প্রকৃত অর্থ—মনকে বৃত্তিশূন্য করা ও মনের সংকল্প বিকল্প ত্যাগ করা। আমি একদিন গুরু মহারাজকে জিজ্ঞাসা করিলাম—"বাবা, মন নাশ কি ?"

তিনি তখন অন্যের সহিত কথা বলিতেছিলেন—উত্তর দিলেন না। অল্পক্ষণ পরই তিনি আসন করিয়া স্থির হইয়া বসিয়া একাগ্রমনে ধ্যানে যেন স্তব্ধ হইয়া গেলেন। কিছুক্ষণ পরে অন্যের সহিত কথা বলিতে লাগিলেন। আমি তখন পার্শ্বে উপবিষ্ট আশ্রমের বৃদ্ধ পণ্ডিতজীকে জিজ্ঞাসা করিলাম—"মন নাশ কি ?" পণ্ডিতজী বলিলেন—"মনকে বৃত্তিশূন্য করা ও সংকল্প বিকল্প শূন্য করা। মন যখন বৃত্তিশূন্য হয়, তখন কি অবস্থা হয় ? কতকটা ব্রহ্মভূত হইয়া যায়।"

আমি বলিলাম—"উহা ত সমাধি অবস্থা বা সমাধির পূর্ব্বাবস্থা।"

পণ্ডিতজী বলিলেন—"হাঁ।" তখন গুরু মহারাজ হাঁসিয়া বলিলেন—'আমি ত তোমাকে কার্য্য দ্বারা ঐ অবস্থা দেখাইয়া দিলাম।'

মনের অশুদ্ধ বাসনা সংস্কারাদি ও অশুদ্ধ সংকল্প কল্পনাদি সহজে নষ্ট হয় না এবং মনকে সহজে বৃত্তিশূন্যও করা যায় না। এ সম্বন্ধে মহাত্মা বিবেকানন্দ তাঁর প্রিয় শিষ্য শরৎবাবুকে এইরূপ বলিয়াছেন—"এই রূপ-রসে ধাবিত মনের গতি অন্তর্দ্দিকে ফিরিয়ে দিতে হ'বে, মনটাকে মার্‌তে হবে।" "দেহটা স্থুল, এটা মরে পঞ্চভূতে মিশে যায়। কিন্তু সংস্কারের পুঁটুলি মনটা শিগ্‌গির মরে না। বীজের ন্যায় কিছু-কাল থেকে আবার বৃক্ষে পরিণত হয়; অপর স্থুল শরীর ধারণ করে ও জন্ম-মৃত্যু পথে গমনাগমন করে, এইরূপ যতকাল না আত্ম-জ্ঞান হয়। সেই জন্য ব'লি—"ধ্যান ধারণা ও বিচার বলে মনকে সৎচিদানন্দ সাগরে ডুবিয়ে দে।" "এইরূপ মন শালাকে বার বার ডুবিয়ে ডুবিয়ে মেরে ফেলবি।" "মনটা মরে গেলেই সব গেল—ব্রহ্মসংস্থ হলি।" "মনকে বৃত্তিশূন্য কত্তে হ'বে।—যাতে বৃত্তিরূপ তরঙ্গ একটীও না থাকে, তবে ব্রহ্ম প্রকাশ হবেন।"

এ বিষয়ে বিবেকানন্দ স্বামীজীর উপদেশ ও গীতার উপদেশ একই হইল—মন পরমাত্মায় একাগ্রযোগে স্থাপন ও নিশ্চল (বা তন্ময়) করিয়া ধারণা ধ্যানের (বা যোগের) বিশেষ অভ্যাস দ্বারা (মনকে সৎচিদানন্দ সাগরে ডুবিয়ে ডুবিয়ে) মনের কামনাদি যাবতীয় মলিনতার নাশ কর; (গীতা ৩।৪৩) এইরূপে মনকে পবিত্র ও বৃত্তিশূন্য (বা লয়) কর, তাহা হইলেই ব্রহ্ম-প্রকাশ হবেন। তাই গীতার একটী প্রধান উপদেশ—'উঠ, যোগস্থ হও ভারত!' "যোগমাতিষ্ঠোত্তিষ্ঠ ভারত।" (গীতা ৪।৪২।) "তস্মাৎ সর্ব্বেষু কালেষু যোগযুক্তো ভবার্জ্জুন।" (গীতা ৮।২৭।) বিবেকানন্দ স্বামীজী বলেন—'মামেকং শরণং ব্রজ'—মানে—তাঁর শরণ

লও ও আত্মসংস্থ হও অর্থাৎ যোগযুক্ত হও। ইহার অভ্যাসেই মনের রজো তমো ভাবের যাবতীয় মলিনতার নাশ হইয়া, মন ক্রমে পবিত্র ও বৃত্তিশূন্য হইবে—তখন সমাধিলাভ ও ব্রহ্মলাভ হইবে।

শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দ স্বামীজী বলেন—"মনের এই রজো তমো ভাবের মলিনতা সহজে নাশ হইবে না। মনকে সাংসারিক স্বার্থ তৃষ্ণা কল্পনাদি হইতে হটাইয়া, উহাকে (আত্মার শক্তি দ্বারা) টানিয়া আনিয়া সতত-কাল আত্মারূপ অগ্নির সহিত লাগাইয়া নাম-সমীরণ অভ্যাস কর, (অর্থাৎ সদা তাঁর স্মরণ মনন জপ ধ্যানের অভ্যাস কর,) এই অভ্যাসে মনরূপী কয়লার রজো তমো ভাবের মলিনতা ছুটিবে। 'কয়লা কি ময়লা ছুটে, যব্ আগ করে পরবেশ।' কয়লা যেমন অগ্নির সদা সংস্পর্শে তাহার কাল মলিন বর্ণ ত্যাগ করিয়া অগ্নির আকার ধারণ করে, সেইরূপ মনও সদা আত্মারূপ অগ্নির সংস্পর্শ-অভ্যাসে, উহার ময়লা ছুটিবে ও মনও তদাকৃত হইয়া যাইবে।" ইহাই মন-নাশ ও পবিত্রতা লাভের উপায়।

ঝুঁসির শ্রীশ্রীপরমানন্দ স্বামীজী আমাদিগকে বলিয়াছিলেন—"যদি মায়িক বস্তুর সঙ্গ, সংকল্প ও কল্পনাদি একবারে বন্ধ করা যায়, তবে মনের বাসনাদি ছুটিয়া যায়; এবং মন যদি সততকাল ব্রহ্মে লাগাইয়া রাখা যায়, (বা রাখার অভ্যাস করা যায়,) তবে মনের কল্পনা সংকল্প বিকল্পাদি বন্ধ হয় ও উহা হ'তেই মনের বাসনাদির নিবৃত্তি হয়। এইরূপ মনকে সদাকাল ব্রহ্মে লাগাইয়া রাখার অভ্যাস করিতে পারিলেই, মনের সংকল্প-বিকল্প ও বাসনা তৃষ্ণাদি মনের যাবতীয় মলিনতার নিবৃত্তি বা ক্ষয় হইয়া মন ক্রমে সুপবিত্র হয়।" (গীতা ৩।৪৩) অনাত্ম মায়িক বস্তুর স্মরণ, মনন ও সঙ্গে, তৎপ্রতি আসক্তি ও ভোগ-তৃষ্ণার উৎপত্তি হয়, (গীতা ২।৬২) এবং স্পর্শ-জনিত ভোগ পরিণামে দুঃখের কারণ হয়

(গীতা ৫।২২) বা পরিণামে ইহা কর্ম্ম-বন্ধনে বদ্ধ করিয়া দুঃখই আনয়ন করে। "অতএব এই মনকে অনাত্ম মায়িক বস্তুর কল্পনা সংকল্প ও সঙ্গ না করিতে দিয়া, মনকে কেবল সততকাল আত্মাতেই লাগাইয়া রাখিবার অভ্যাস কর। এই অভ্যাস দ্বারাই মনের কল্পনা সংকল্প বিকল্প ও বাসনাদি দূর হইতে থাকিবে এবং এই উপায় দ্বারাই অবশেষে মনের সম্পূর্ণ ইচ্ছা-রাহিত্য অবস্থা ও বৃত্তিশূন্য অবস্থা আসিবে। তাহা হইলেই মন 'অমনি' হইবে অর্থাৎ মন-নাশ হইবে।" মন এই উপায়ে বৃত্তিশূন্য ও নিস্তরঙ্গ হইলেই ব্রহ্মে-স্থিতি অবস্থা লাভ ও ব্রহ্মলাভ হইবে।

"মন যখন (এইরূপে) আত্মাতে স্থিত হইয়া বিকল্প বা বৃত্তিশূন্য হয়, তখন তাতে ব্রহ্মভাস দর্শন হয়।" "মনের সম্পূর্ণ বৃত্তিহীনতায় আত্মার প্রকাশ হয়।"—(বিবেকানন্দ) (ইহাই চিত্তশুদ্ধি ও ব্রহ্ম-লাভের উপায়।)

"মনের লয় হইলে, যে আত্ম-সংস্থ-সুখ লাভ হয়, তাহাই ব্রহ্ম, তাহাই অমৃত, তাহাই শুদ্ধ, তাহাই পরমা গতি, তাহাই পরম-লোক।" (মৈত্রী ৬।২৪)

"During deep dhyan, when the lower personality is destroyed, then the inner individuality of man is merged into and lost in the Atman or Spirit, then he becomes that One and lives there in *samadhi* and realises God, the Truth and Wisdom."—Blavatsky.

মহাত্মা বিবেকানন্দের কতিপয় উপদেশ

(প্রধানতঃ 'স্বামি-শিষ্য-সংবাদ' হইতে।)

(১) "মানব জীবনের goal (উদ্দেশ্যই) হচ্ছে ত্যাগ-ব্রতাবলম্বনে ব্রহ্মজ্ঞ হওয়া।" "আত্ম-জ্ঞান লাভই সকল সাধনার, সকল পথের মুখ্য উদ্দেশ্য।" "ক্ষুদ্র আমিত্বের ত্যাগেই আত্মার প্রকাশ হয়।" "মনের লোপেই যথার্থ আমিত্বের (আত্মার) স্ব-রূপের প্রকাশ।"

"Religion is the manifestation of Divinity already (latent) in man," (আমাদের পশুভাব বা আসুরিক ভাবের ত্যাগের বা নাশের দ্বারা, অন্তরের ব্রহ্মভাবকে বা ব্রহ্ম-শক্তিকে জাগ্রত করাই ধর্ম্মের উদ্দেশ্য ; আত্মার স্ব-ভাবকে জাগ্রত করাই ধর্ম্ম-লাভ।)

(২) উদ্দেশ্য বড় কি উপায়গুলি বড় ? "নিশ্চয়ই উদ্দেশ্য হ'তে উপায় গুলা বড় হ'তে পারে না। কেন না অধিকারী ভেদে— একই উদ্দেশ্য লাভের নানাবিধ উপায় আছে। এই যে দেখছিস্ জপ ধ্যান পূজা হোম ইত্যাদি ধর্ম্ম লাভের জন্য আছে, এগুলা সবই উপায়। পরাভক্তি লাভ বা ব্রহ্মের স্ব-রূপ দর্শনই হচ্ছে মুখ্য উদ্দেশ্য। এই উপায়গুলি লইয়াই বিভিন্ন মতাবলম্বী লোকদের মধ্যে ঝগড়া।" (সকলেই নিজ নিজ প্রিয় উপায়গুলিকেই বা নিজ ধর্ম্মমতের উপায় গুলিকেই শ্রেষ্ঠ ও অবশ্য পালনীয় মনে করে এবং অন্য মতের উপায় গুলি নিকৃষ্ট বা কিছু নয়, এইরূপ মনে করে। কেহ বা বাহ্য শুচি ও আচার পালনই ধর্ম্ম মনে করে, অথচ অন্তরের শুচির দিকে ততটা লক্ষ্য নাই, এবং যে বাহ্য-আচার পালন না করে, তাহাকে অবজ্ঞা করে ; কিন্তু আচারাদি উপায় মাত্র, উদ্দেশ্য নহে।) "অনেকের বাহ্য আচার

ও বিধি নিষেধের জালেই সময় কেটে যায়, আত্মচিন্তা (বা আত্ম-ধ্যান) আর করা হয় না। দিন রাত বিধি-নিষেধের গণ্ডির মধ্যে থাকলে, আত্মার প্রসারতা হবে কি করে ?"

এই আচারাদির অতিরিক্ত প্রাধান্য দেওয়া ভারতের অবনতির একটী কারণ। ইহাতে অহমিকার ও দ্বেষভাবের ইন্ধন দেওয়া হয়। স্বামিজী বলিয়াছেন—"ভারতের পতন ও অবনতির এক প্রধান কারণ, এই জাতির চারিদিকে এইরূপ আচারের বেড়া দেওয়া। প্রাচীনকালে এই আচারের প্রকৃত উদ্দেশ্য ছিল, হিন্দুরা যেন চতুষ্পার্শ্ববর্ত্তী অহিন্দুদের সংস্পর্শে না আসে। ইহার ভিত্তি অপরের প্রতি ঘৃণা। অপরকে ঘৃণা করিতে থাকিলে, কেহই নিজে অবনত না হইয়া থাকিতে পারে না।" "হিন্দুদের (এখনকার) ধর্ম্ম বেদে নাই, পুরাণে নাই, ভক্তিতে নাই, মুক্তিতে নাই, ধর্ম্ম ঢুকেছেন ভাতের হাঁড়িতে। (এখনকার) হিন্দুর ধর্ম্ম, বিচার-মার্গেও নহে, জ্ঞানমার্গেও নহে, ছুঁৎমার্গে! "এই বামাচার ছুঁৎমার্গে পড়ে প্রাণ খুইয়ো না। 'আত্মবৎ সর্ব্ব-ভূতেষু' কি কেবল পুঁথিতে থাকবে না কি ?"

(৩) নিষ্ঠার সহিত সাধন। "ধর্ম্ম জীবন গঠন কত্তে হ'লে একনিষ্ঠ হ'তে হয়। তাতে লেগে থাকতে হয়।" আর গুরুতে (ও ভগবানে) অটল বিশ্বাস ও দৃঢ় ভক্তি রাখতে হয়। "শ্রদ্ধা ও নিষ্ঠার সহিত একাগ্র মনে (রোখ করে) সাধন চাই।" "এইরূপ নিষ্ঠার সহিত সাধনে মনের গতি একত্বের দিকে যায়, সৎচিদানন্দের অনুভূতির দিকে যায়।" "ভক্তি ও জ্ঞান শাস্ত্রে—উভয়েই ঐরূপ এক বিষয়ে নিষ্ঠা জীবনে আনবার উপদেশ করেছে।" "লেগে থাকতে হবে, না-ছোড়-বান্দা হয়ে। এর নামই পুরুষকার।" "তৈলধারার মত মনকে এক বিষয়ে (বা তাঁ'তে) লাগিয়ে রাখতে হবে।"

আর এক স্থানে তিনি বলিয়াছেন—"মোট-কথা মনকে একনিষ্ঠ করা চাই। এক বিষয়ে নিষ্ঠা হ'লে—মনের একাগ্রতা হয়।" (এইরূপে ঐ একতানতা বা তন্ময়তা হইতে মন অন্য বৃত্তি শূন্য হ'য়ে সমাধি হয়।) "উদ্দেশ্য হচ্ছে মনকে বৃত্তিশূন্য করা; তা কিন্তু কোন বিষয়ে তন্ময়তা না হ'লে হবার যো নেই।" মন যখন বৃত্তিশূন্য হয়, তখন তাতে ব্রহ্মাভাস দর্শন হয়। (তখন) যা সঙ্কল্প করা যায়, তাই সিদ্ধি হয়।" (যেমন জল নির্ম্মল ও নিস্তরঙ্গ হইলে, তাহাতে চন্দ্র উত্তমরূপে প্রতিবিম্বিত হয়, সেইরূপ মন নির্ম্মল ও বৃত্তিশূন্য হয়ে নিস্তরঙ্গ জল-রাশির ন্যায় হইলে, তাহাতে আত্মা-রূপ চন্দ্রমা প্রতিফলিত হয় ও আত্ম-দর্শন হয়।)

"একটা ভাব নিয়ে সাধক ক্রমে তদাকারিত হয়ে যায়। কোন প্রকার ভাবের চরমাবস্থার নামই ভাব-সমাধি। আর 'আমি দেহ নই', 'মন নই' 'বুদ্ধি নই', এইরূপ 'নেতি' 'নেতি' কর্‌তে কর্‌তে জ্ঞানী সাধক চিন্মাত্রসত্তায় অবস্থিত হ'লে—নির্ব্বিকল্প সমাধি লাভ হয়।"

(শিষ্যের প্রতি কিরূপে সাধন পথে চলিতে হইবে সে বিষয়ের উপদেশ—)

"যতটা পারিস্ তাঁতে মন লাগিয়ে থাক। তা হ'লেই জগৎ-ভেল্কী আপনাআপনি ভেঙ্গে যাবে।" (সাধনায়) "একনিষ্ঠ হয়ে লেগে থাকতে হবে। কাম-কাঞ্চন থেকে মনকে সরিয়ে নিতে হবে। সদসৎ বিচার সর্ব্বদা কত্তে হবে। আমি 'দেহ নই' এইরূপ বিদেহ ভাবে অবস্থান কত্তে হবে। আমি সর্ব্বগ-আত্মা—এইটে অনুভব কত্তে হবে। এইরূপ লেগে থাকার নামই পুরুষকার। ঐরূপ পুরুষকারের সহায়ে (সাধন কর্‌লে) তাঁতে নির্ভরতা আসবে—সেটাই হ'ল পঞ্চম পুরষার্থ।"

"আর অনুভূতিই ধর্ম্মের প্রাণ।" "এই আত্মানুভূতি লাভে তৎপর হ, লেগে যা।" "আর পূর্ব্বমত ঠিক ঠিক শ্রদ্ধা আন্‌তে হবে—যেমন নচিকেতার অন্তরে হয়েছিল।"

(৪) ব্রহ্মকৃপা সম্বন্ধে স্বামিজী বিবেকানন্দ বলিয়াছেন—"ঠাকুর কখন বলতেন—'তাঁর প্রতি নির্ভর কর—ঝড়ের এঁটো পাতা হয়ে যা;' আবার কখন বলতেন—'তাঁর কৃপাবাতাস ত বইছেই, তুই পাল তুলে দে না।" "তাঁর কৃপা পেতে হ'লে—আগে শুদ্ধ পবিত্র হওয়া চাই; কায়মনোবাক্যে পবিত্র হওয়া চাই, তবে তাঁর কৃপা হয়। তুই প্রাণপণে চেষ্টা কচ্ছিস্ দেখে, তবে তাঁর কৃপা হয়। Struggle (উদ্যম) না করে বসে থাক, দেখবি তাঁর কৃপা হবে না।" (গুরু মহারাজও বলেন—"আত্মকৃপা দ্বারা গুরুকৃপা ও ব্রহ্মকৃপা লাভ হয়।" আত্ম-কৃপা বা আত্ম-চেষ্টা বা সম্যক্ পুরুষকারের সহিত না খাটিলে, ভগবৎকৃপা লাভ হয় না। 'Heaven helps those, who help themselvs.' ভগবান তা'কেই সাহায্য করেন, যে নিজেকে সাহায্য করে।)

"যারা কায়-মন-বাক্যে সদা পবিত্র, যাদের অনুরাগ প্রবল, যারা সদ্‌যুক্তি বিচারপরায়ণ ও (পুরুষকারের সহিত সাধনা) ধ্যান ধারণায় রত, তাদের উপর ভগবানের কৃপা হয়।" স্বামিজী একস্থানে বলিয়াছেন—"কেউ কাকেও কিছু করে দিতে পারে কিরে বাপ? আপনার নিয়তি আপনার হাতে—গুরু একটু কেবল বুঝিয়ে দেন মাত্র। বীজের শক্তিতে গাছ হয়, জল বায়ু কেবল উহার সহায়ক মাত্র।"

(৫) ব্যাকুলতা। স্বামিজীর মতে—"ব্যাকুলতাই ধর্ম্ম লাভের একটী প্রধান উপায়। তীব্র ঐকান্তিক ইচ্ছা বা ব্যাকুলতা যত বেড়ে যাবে, ততই প্রতিবন্ধকরূপ মেঘ কেটে যাবে, ততই শ্রদ্ধার সমাধান

হবে। ক্রমে আত্মা করতলকমলবৎ প্রত্যক্ষ হবেন।” “ঈশ্বরলাভ বা আত্ম-জ্ঞান লাভ জন্য উন্মাদ হওয়াই যথার্থ ধর্ম্ম-প্রাণতা।” ভাগবতে “শ্রীকৃষ্ণ দর্শন জন্য যেমন গোপীদের উদ্দাম উন্মত্ততা বা অনুরাগ-ব্যাকুলতা” দেখা যায়, “আত্ম-দর্শনের জন্য সেইরূপ ব্যাকুলতা চাই।” সেইরূপ প্রাণের ভিতরটা ছটফট করা চাই। স্বামীজি প্রেমানন্দ বলিয়াছেন—ঈশ্বর লাভ জন্য—‘চাই হৃদয়, চাই ব্যাকুলতা, আন্তরিকতা।’ (হৃদয়ের এই ব্যাকুলতা বা আন্তরিক ঐকান্তিক ইচ্ছাকে হংস মহারাজ উৎকট ইচ্ছা বলিয়াছেন। ইহার সাহায্যে আত্মার প্রচ্ছন্ন শক্তি জাগরিত হয়। এই ব্যাকুল ইচ্ছা না হইলে, সাধন পথে অধিক অগ্রসর হওয়া যায় না। What is wanted is the hunger of the soul or strong will to proceed on this path. Where there is will, there is way. Unless our selfish desires are not renounced, this strong will is not aroused.)

(৬) ত্যাগ। স্বামিজী বলে'ছেন—ব্রহ্ম-জ্ঞান লাভের পথে “ত্যাগই হচ্ছে মূল মন্ত্র।” “কাম-কাঞ্চনে আসক্তি না গেলে, ঈশ্বরে মন যায় না, তা গেরস্তই হোক, আর সন্ন্যাসীই হোক। ঐ দুই বস্তুতে যতক্ষণ মন আছে, জান্‌বি ততক্ষণ ঠিক ঠিক অনুরাগ, নিষ্ঠা বা শ্রদ্ধা কখনই আসিবে না।” “ত্যাগ ভিন্ন ঈশ্বর লাভ হবে না।” (কারণ যাবতীয় তৃষ্ণাদি ও অহমিকার মলিনতা ত্যাগ না হইলে, চিত্ত নির্ম্মল নিস্তরঙ্গ জলরাশির ন্যায় হবে না, এইজন্য উহাতে আত্মা-রূপ চন্দ্রমাও প্রতিফলিত হ'বে না, ব্রহ্ম-দর্শন হ'বে না। অসুর ভাব বা পশু ভাবের ত্যাগ না হ'লে, পবিত্রতা লাভ ও অন্তরের ব্রহ্ম ভাবের জাগরণ হ'বে না।) “বৈরাগ্য, বিষয়-বিতৃষ্ণা না হ'লে, কাক-

বিষ্ঠার ন্যায় কামিনী-কাঞ্চন ত্যাগ না কর্‌লে, ব্রহ্মার কোটিকল্পেও জীবের মুক্তি নাই। তা যার হয় নি, তার জানবি, নোঙ্গর ফেলে নৌকায় দাঁড় টানার মত হচ্ছে।" "ত্যাগের উপায় হচ্ছে—ছোট ছোট বাসনাগুলি পূর্ণ করে নেওয়া; আর বড় বড় গুলিকে বিচার করে ত্যাগ করা। (বিচার, বৈরাগ্য, অসঙ্গ ও অভ্যাসের সাহায্যে মনে ত্যাগ বা নিবৃত্তি আনিতে হইবে—নচেৎ আত্মার মলিনতার আবরণ দূর হইয়া চিত্ত-শুদ্ধ হইবে না, এজন্য আত্ম-জ্ঞান লাভও হইবে না।) "জ্ঞানী ও ভক্ত এই উভয়ের মতেই কিন্তু ত্যাগই হচ্ছে (ব্রহ্ম-লাভের) মূল মন্ত্র।" ত্যাগই আত্ম-জ্ঞান ও অমৃতত্ব লাভের সোপান।

"ত্যাগ ভিন্ন এই গভীর জীবন-সমস্যার রহস্যভেদ (অর্থাৎ জীবন-মরণ-প্রহেলিকার রহস্য-ভেদ,) কিছুতেই হবার নহে। ত্যাগ—ত্যাগ—ত্যাগ, ইহাই যেন তোদের জীবনের মূলমন্ত্র হয়।" 'সব বস্তু হতে ভয় সৃষ্টি হয়, কেবল বৈরাগ্যের সাহায্যেই অভয় হওয়া যায়।' "ত্যাগ ভিন্ন যথার্থ আত্ম-জ্ঞান লাভ হইতে পারে না; এবং বহুজনহিতকর কার্য্যাদিরও অনুষ্ঠান হইতে পারে না।" "কেবল ত্যাগের দ্বারাই অমৃতত্ব লাভ হইয়া থাকে।" ত্যাগেই শান্তি।

"ত্যাগই মহাশক্তি, ত্যাগই ভারতের সনাতন পতাকা। হিন্দুগণ! ত্যাগের পতাকা পরিত্যাগ করিও না, উহা সকলের সমক্ষে তুলিয়া ধর।"

"আত্মনো মোক্ষার্থং জগদ্ধিতায় চ'—এই হচ্ছে সন্ন্যাসের প্রকৃত উদ্দেশ্য। (ঠিকমত) সন্ন্যাস না হ'লে, কেহ ব্রহ্মজ্ঞ হ'তে পারে না।" "ত্যাগ ভিন্ন মুক্তি নাই। ত্যাগ ভিন্ন পরাভক্তি লাভ হয় না। ত্যাগ—ত্যাগ—নান্যঃ পন্থা বিদ্যতেঽয়নায়।" "বাসনার দাসত্ব ত্যাগ কর্‌লে, তবে মুক্তির পন্থায় অগ্রসর হওয়া যায়।" আত্ম-জ্ঞান লাভার্থে ও জগৎ-হিতার্থে তোরা ত্যাগ ব্রত অবলম্বন কর।

"মূল কথা অনুভূতি। উহাই উদ্দেশ্য। মত পথ, রাস্তা মাত্র।" "কার কতটা ত্যাগ হয়েছে,—এইটে জান্‌বি উন্নতির test (পরীক্ষক, কষ্টি-পাথর।) কাম-কাঞ্চনে আসক্তি যেখানে দেখ্‌বি কম্‌তি—তার জান্‌বি শক্তি জাগ্রত হচ্ছে।" "তার জান্‌বি আত্মানুভূতির দোর খুলে গেছে।"

(৭) অহং ত্যাগ। "এই সংসারটা একটা পিশাচের মত। এ সংসার যেন একটা রাজ্য—আমাদের ক্ষুদ্র অহং যেন তার রাজা। তাকে সরিয়ে দিয়ে দৃঢ় হ'য়ে দাঁড়াও; কাম-কাঞ্চন, নাম যশ, ত্যাগ করে দৃঢ়ভাবে ঈশ্বরকে ধরে থাক, অবশেষে সুখদুঃখে সম্পূর্ণ উদাসীনতা লাভ কর্‌বে। ইন্দ্রিয়-চরিতার্থতাই সুখ, এ ধারণা সম্পূর্ণ জড়বাদাত্মক। ওতে যা কিছু সুখ, তা সেই প্রকৃত আনন্দের প্রতিবিম্ব মাত্র।" "কেবল সহ্য করে গেলে হবে না, একবারে অনাসক্ত ও অহং-ভাব-শূন্য হও; কখন কিছুতে যখন তোমাকে বিচলিত কর্‌তে পার্‌বে না, তখন তুমি মুক্ত।" "কিছুমাত্র কামনা করো না।" "কিছু পাবার চেষ্টা করিও না, যদৃচ্ছা-লাভে সন্তুষ্ট হও।" "নিজেকে জয় কর, তা' হ'লে সমুদায় জগৎ তোমার পদতলে আস্‌বে।"

"সংসার ত্যাগ মানে—অহং ভাব ত্যাগ; এই অহংটাকে একবারে ভুলে যাওয়া, অহংটার দিকে একবারে খেয়াল না রাখা।" "এই বজ্জাত আমিটাকে একবারে নষ্ট করে ফেল্‌তে হবে।" "অহংই সেই বজ্রদৃঢ় প্রাচীর, যা আমাদিগকে বদ্ধ করে রেখেছে,—সত্যের মুক্ত বাতাস যেতে দিচ্ছে না—সকল বিষয়েই সকল কাজেই তাইতে আমি-আমার ভাব মনে এনে দেয়।" "এই ক্ষুদ্র আমিত্ব-ভাবটাকে দূর করে দাও; আমাদের মধ্যে যে অহংরূপ পৈশাচিক-ভাব রয়েছে, তাকে একবারে মেরে ফেল। 'নাহং নাহং' 'তুঁহু তুঁহু',—এই মন্ত্র উচ্চারণ কর, প্রাণে প্রাণে এইটা অনুভব কর,

জীবনে ঐ ভাবটা নিয়ে এস।" ("আমি ভাবটাই সকল প্রকার দুর্ব্বলতার গোড়া।" "এই অহংভাব ত্যাগ হইলে, তবে স্বর্গ-রাজ্যে প্রবেশ হয়।")

"অহংকে সরিয়ে দেও, নাশ করে ফেল, ভুলে যাও; তোমার ভিতর দিয়ে ঈশ্বর কাজ করুন,—এত তাঁরই কাজ, তিনি বুঝুন; আমাদের আর কিছু করতে হবে না,—কেবল সরে দাঁড়িয়ে থেকে, তাঁকে কাজ করতে দাও। আমরা যত সরে যাব, ততই ঈশ্বর আমাদের ভিতর আসবেন। 'কাঁচা আমি'টাকে নষ্ট করে ফেল, কেবল 'প্যাকা আমি'টা থেকে যাক।" (—দেব বাণী।) "হাম-বড়া ভাব, দলাদলি, ঈর্ষা জন্মের মত ত্যাগ কর, পৃথিবীর ন্যায় সর্ব্বংসহ হও।"

(৮) আত্ম-জ্ঞান লাভের উপায়—'আমিত্বের ত্যাগেই আত্মার প্রকাশ।' ('মনের লোপেই আত্মার প্রকাশ'।)

স্বামিজী তাঁর শিষ্য শরৎ বাবুকে বলিলেন—"ঠাকুর বলতেন—'আমি মলে ঘুচিবে জঙ্গাল।'"

শিষ্য—"মহাশয়! আমিটা যে মরেও মরে না।"

স্বামিজী—"আমি জিনিষটা কোথায় আছে, বুঝেয়ে দিতে পারিস্? যে জিনিষটা নাই—তার আবার মরা মরি কি? আমিত্বরূপ একটা মিথ্যা ভাবে মানুষ hypnotised (মন্ত্রমুগ্ধ) হ'য়ে আছে মাত্র। ঐ ভূত্‌টা ছাড়লেই সব স্বপ্ন ভেঙ্গে যায় ও দেখা যায়,—এক আত্মা আব্রহ্মস্তম্ব পর্য্যন্ত সকলে রয়েছেন। এইটী জানতে হবে, প্রত্যক্ষ কত্তে হবে। যত কিছু সাধন ভজন, (আত্মার ঐ আমিত্ব ভাবের) আবরণটা কাটাবার জন্য। ওটা গেলেই চিৎ-সূর্য্য আপনার প্রভায় আপনি জ্বলছে, দেখতে পাবি।"

"আত্মা সূর্য্যের মত সর্ব্বদা জ্বলছেন। (আমিত্বর মেঘ বা) অজ্ঞানতার মেঘে তাকে ঢেকেছে মাত্র। সেই মেঘও সরিয়ে দেওয়া,

আর সূর্য্যেরও প্রকাশ হওয়া। তখনি 'ভিদ্যতে হৃদয়-গ্রন্থিঃ' ইত্যাদি অবস্থা হওয়া।" "আবরণ ত্যাগ হইলেই আত্মা আপন প্রভায় আপনি উদ্ভিন্ন হয়।" "যত পথ দেখছিস্, সবই এই ব্রহ্ম প্রকাশের পথের প্রতিবন্ধক (বা আবরণ) দূর কত্তে উপদেশ দিচ্ছে। যে যেভাবে আত্মানুভব করেছে, সে সেই ভাবে উপদেশ দিয়ে গেছে। উদ্দেশ্য সকলেরই কিন্তু আত্ম-জ্ঞান,—আত্ম-দর্শন।"

"আত্মাই একমাত্র স্ব-সংবেদ্য। যে জিনিসটে স্ব-সংবেদ্য, তাকে অন্য কিছুর সহায়ে জানা যায় না। তুই যাহা কিছু জানছিস্, তা মন-রূপ-কারণ সহায়ে। মন ত জড়, তার পেছনে শুদ্ধ আত্মা থাকাতেই মনের দ্বারা কার্য্য হয়। এজন্য মনের দ্বারা আত্মাকে কিরূপে জান্‌বি? মন শুদ্ধ আত্মার নিকট পৌঁছিতে পারে না, বুদ্ধিটাও পারে না।" "কিন্তু মন বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়ের পারে যাবার উপায় আছে। উহাকেই ঋষিরা যোগ বলেছেন।" (যোগ দ্বারা) "মন যখন বিকল্প বা বৃত্তিহীন হয়, তখনই মনের লোপ হয় ও তখনই আত্মা প্রত্যক্ষ হন।" (মনটা লোপ বা লয় হইলেই, আমি ভাবটারও লয় হয়;) 'তখন যে অবস্থা'—'যেন ঘটাকাশ ভেঙ্গে মহাকাশ।' "যে আমিটাকে দেহবদ্ধ মনে কর্‌ছিলি, সেইটা ছড়িয়ে সর্ব্বগত আত্মারূপে প্রত্যক্ষ হয়।"

(আমিত্ব ও তৃষ্ণাদি মনোময় কোষ ও কামনার কোষকে আশ্রয় করিয়া আছে। মনোময় কোষটাই প্রধানতঃ আমিত্বের ঘট বলা যায়। আমিত্বের মেঘে বা আবরণে আত্মা সূর্য্যকে ঢেকেছে, এই আবারণগুলা অর্থাৎ মনের অহমিকা ও তৃষ্ণাদির মলিনতাগুলা তীব্র বৈরাগ্যের দ্বারা হটাইতে পারিলে ও ধারণা ধ্যানের অভ্যাস দ্বারা মনকে বৃত্তিশূন্য অর্থাৎ লয় করিতে পারিলেই, আত্মা-সূর্য্যের প্রকাশ হয়।)

"মন ত জড়।" "অতএব মন দিয়ে চৈতন্য-স্বরূপ আত্মাকে জান্‌তে পার্‌বি না। মনের পারে যেতে হবে। মনের পরে আর ত কোন কারণ নাই—এক আত্মাই আছেন। যাকে জানবি, সেইটাই কারণস্থানীয় হয়ে দাঁড়াচ্ছে।" "মন নিরুদ্ধ হ'লেই, (বা বৃত্তিশূন্য হলেই) আত্মা প্রত্যক্ষ হয়।—ভাষান্তর নাই বলে, প্রত্যক্ষ করা বলছি; শঙ্করাচার্য্য তাকে 'অপরোক্ষানুভূতি' বলে গেছেন।" "সেই সূক্ষ্ম জড়রূপ মনটা প্রশমিত (বা লয়) হ'লে—আত্মার প্রভায় আত্মা আপনিই উদ্ভাসিত হয়। এক অখণ্ড চেতনে মন লয় হয়ে যাবে—তখনই অনুভূতি হ'বে 'অয়মাত্মা ব্রহ্ম।'" 'মন বৃত্তিহীন হ'লেই আত্মা প্রত্যক্ষ হন।' এইজন্য সাধনার 'উদ্দেশ্য মনকে বৃত্তি-শূন্য করা, তা কিন্তু কোন বিষয়ে তন্ময় না হলে হবার যো নেই।' "মন যখন বৃত্তি-শূন্য হয়, তখন তাতে ব্রহ্মাভাস দর্শন হয়।" (এইজন্য একটী ভাব নিয়ে একনিষ্ঠ হ'য়ে সাধন কর্‌লে, সেই ভাবের একতানতা হয়ে তন্ময়তা হয় ও তখন অন্য বৃত্তিগুলি নিবে যেয়ে, মন বৃত্তি-শূন্য হয় ও সমাধি হয়, তখন তাহাতে ব্রহ্মাভাস উপলব্ধি হয়। একাগ্র সাধন দ্বারার মনের বৃত্তির নিরোধ হইয়া মন বৃত্তি-শূন্য বা লয় হয়, তখন ব্রহ্মাভাস উপলব্ধি হয়।)

* * * *

"জীবের স্ব-রূপই হচ্ছেন ব্রহ্ম (বা আত্মা।) (তীব্র বৈরাগ্য ও) ধ্যান ধারণায় নাম-রূপের আবরণটা দূর হয়ে, ঐ ভাবটা প্রত্যক্ষ হয়।"

"নিরাধার সর্ব্বগ আত্মাই (মানবের) একমাত্র আশ্রয় স্থল। প্রথমে মানুষ তা টের পায় না। বিবেক বৈরাগ্য এলে, ধ্যান-ধারণা কত্তে কত্তে, সেটা সে ক্রমে টের পায়। যে, যে ভাবেই সাধন করুক না কেন, সকলেই আপনার ভিতরে অবস্থিত ব্রহ্ম-ভাবকে জাগিয়ে তুলছে।"

"ব্রহ্ম-জ্ঞানই (বা আত্ম-জ্ঞানই) হচ্ছে জীবের goal (উদ্দেশ্য,) তবে নানা পথ, নানা মত। জীবের পারমার্থিক স্ব-রূপ ব্রহ্ম হলেও (তার) মনরূপ উপাধিতে অভিমান থাকায়, সে হরেক রকম সন্দেহ, সংশয়, সুখ দুঃখ ভোগ করে। যতক্ষণ না 'অহং ব্রহ্ম' এই তত্ত্ব প্রত্যক্ষ হবে, ততক্ষণ এই জন্ম মৃত্যুর গতির হাত থেকে কারু নিস্তার নাই।" "মুক্তির ইচ্ছা প্রবল হ'লে ও মহাপুরুষের কৃপা লাভ হ'লে, তবে মানুষের আত্ম-জ্ঞান-স্পৃহা বলবতী হয়। নতুবা কাম-কাঞ্চনে জড়িত লোকের ওদিকে মনের গতিই হয় না। মাগ্, ছেলে, ধন, মান লাভ করবে বলে যার মনে সঙ্কল্প রয়েছে, তার কি করে ব্রহ্ম-বিবিদিষা হবে? যে সব ত্যাগ কত্তে প্রস্তুত, যে সুখদুঃখ ভাল মন্দের চঞ্চল প্রবাহে ধীর, স্থির, শান্ত, সমনস্ক, সেই আত্ম-জ্ঞান লাভে যত্নপর হয়, সেই 'নির্গচ্ছতি জগজ্জালাৎ পিঞ্জরাদিব কেশরী'—সেই মহা বলে জগজ্জাল ছিন্ন করে, মায়ার গণ্ডী ভেঙ্গে, সিংহের মত বেরিয়ে পড়ে।"

শিষ্য।—"তবে কি সন্ন্যাস ভিন্ন ব্রহ্ম-জ্ঞান হইতেই পারে না?"

স্বামিজী।—"তা একবার বলতে? অন্তর্ব্বহিঃ উভয় প্রকারের সন্ন্যাস অবলম্বন করা চাই।" "বৈরাগ্য না এলে—ত্যাগ না এলে—ভোগস্পৃহা ত্যাগ না হ'লে, কি কিছু হবার যো আছে? সে যে ছেলের হাতের মোয়া নয়, যে ভোগা দিয়ে কেড়ে খাবি।" "হচ্ছে, হবে—ওসব মেদাটে ভাব। বিবিদিষা প্রবল হয় নি, তাই মাগ্ ছেলে নিয়ে সংসার কচ্ছিস্।"

শিষ্য।—"মহাশয়, আমি আপনার শরণাগত, আমার মুক্তি লাভের পন্থা খুলিয়া দিন।"

স্বামিজী।—"ভয় কি? সর্ব্বদা বিচার করবি—এই দেহ, গেহ, জীব জগৎ সকলই মিথ্যা। (অর্থাৎ এসব অল্পকাল-স্থায়ী ও এ ব্রহ্মের মায়ার খেলা মাত্র।) সর্ব্বদা ভাব্‌বি, এই দেহটা জড় যন্ত্র মাত্র। এতে যে

আত্মারাম পুরুষ রয়েছেন, তিনিই তোর যথার্থ স্ব-রূপ। মনরূপ উপাধিটাই তাঁর প্রথম ও সূক্ষ্ম আবারণ; তারপর দেহটা তাঁর স্থূল আবারণ হয়ে রয়েছে। নিশ্চল, নির্ব্বিকার, স্বয়ং-জ্যোতিঃ সেই পুরুষ, এই সব মায়িক আবরণে আচ্ছাদিত থাকায়, তুই তোর স্ব-স্বরূপকে জান্‌তে পার্চ্ছিস্ না। এই রূপ-রসে ধাবিত মনের গতি অন্তর্দ্দিকে ফিরিয়ে দিতে হবে। মনটাকে মার্‌তে হবে। দেহটাত স্থূল—এটা মরে পঞ্চ ভূতে মিশে যায়। কিন্তু সংস্কারের পুঁটুলী—মনটা—শীগ্‌গির মরে না। বীজের ন্যায় কিছুকাল থেকে, আবার বৃক্ষে পরিণত হয়; আবার স্থূল শরীর ধারণ করে, জন্ম-মৃত্যু-পথে গমনাগমন করে, এইরূপ—যতকাল না আত্মাজ্ঞান হয়। সেই জন্য বলি—ধ্যান-ধারণা ও বিচার বলে মনকে সচ্চিদানন্দ-সাগরে ডুবিয়ে দে"। "এইরূপ মন-শালাকে বারবার ডুবিয়ে ডুবিয়ে মেরে ফেলবি।" "মনটা মরে গেলেই সব গেল—ব্রহ্মসংস্থ হলি।"

শিষ্য। "এই উদ্দাম উন্মত্ত মনকে ব্রহ্মাবগাহী করা মহা কঠিন।"

স্বামিজী—"বীরের কাছে আবার কঠিন বলে কোনও জিনিষ আছে?" "অভ্যাস ও বৈরাগ্য-বলে মনকে সংযত কর।" (তীব্র বৈরাগ্য ও অধিক অভ্যাস দ্বারাই মন সংযত হইবে।—গীতা ৬।৩৫) "চিত্ত হচ্ছে যেন স্বচ্ছ হ্রদ। রূপরসাদির আঘাতে তাতে যে তরঙ্গ উঠ্‌ছে, তার নামই মন। এজন্যই মনের স্ব-রূপ সংকল্প-বিকল্পাত্মক (ইচ্ছা-কল্পনাত্মক।) ঐ সংকল্প-বিকল্প থেকেই বাসনা উঠে। তারপর, ঐ মনই ক্রিয়া শক্তিরূপে পরিণত হ'য়ে স্থূলদেহ-রূপ যন্ত্র দিয়ে কার্য্য করে। কর্ম্মও যেমন অনন্ত, কর্ম্মের ফলও তেমনি অনন্ত। সুতরাং (এই) অনন্ত কর্ম্মফল রূপ তরঙ্গে মন সর্ব্বদা দুল্‌ছে। সেই মনকে বৃত্তিশূন্য (বা নিস্তরঙ্গ) করে

দিতে হবে—স্বচ্ছ হ্রদে পুনরায় পরিণত কত্তে হবে—যাতে বৃত্তিরূপ তরঙ্গ আর একটীও না থাকে, তবে ব্রহ্ম প্রকাশ হবেন।" তাই বিচার, বৈরাগ্য, ধ্যান ধারণা দ্বারা মনকে বৃত্তিশূন্য ও নিস্তরঙ্গ কর।

শিষ্য। "কি ধ্যান করিব? ধ্যান ত বিষয়াবলম্বী হওয়া চাই?"

স্বামিজী। "তুই নিজেই নিজের (ধ্যানের) বিষয় হবি। তুই সর্ব্বগ আত্মা—এইটীই মনন ও ধ্যান কর্‌বি। আমি দেহ নই, মন নই, বুদ্ধি নই, স্থূল নই, সূক্ষ্ম নই, এইরূপ 'নেতি' 'নেতি' করে প্রত্যক্‌চৈতন্যরূপ স্ব-স্বরূপে (নিজ আত্মায়) মনকে ডুবিয়ে দিবি। এইরূপে মন-শালাকে বারংবার ডুবিয়ে ডুবিয়ে মেরে ফেলবি।" "মন এইরূপে লয় বা বৃত্তিশূন্য হলে, তবেই বোধ স্ব-রূপের বোধ বা স্ব-স্বরূপে স্থিতি হবে।" তবে আত্ম-জ্ঞান লাভ হবে।

"দিন রাত ব্রহ্ম বিষয়ের অনুধ্যান করবি। একান্ত মনে ধ্যান কর্‌বি। আর ব্যুত্থানকালে লোকহিতকর কর্ম্মের অনুষ্ঠান কর্‌বি।"

(৯) ধ্যান। 'কোন বিষয়ে মনকে কেন্দ্রীকরণের নামই ধ্যান।' এইরূপ একাগ্রতার বিশেষ অভ্যাসে, ক্রমে 'মন নিরোধ হয়ে যায়—কোন বৃত্তির তরঙ্গ উঠে না—যেন নিবাত সাগর। ঐ অবস্থায় অতীন্দ্রিয় সত্যের ছায়া দেখা যায়'। সাধনা-ধ্যানাদির উদ্দেশ্য মনকে নির্ম্মল ও বৃত্তি-শূন্য করা।

* * * *

(১০) প্রেম। "ভালবাসা কখন বিফল হয় না। আজ হউক কাল হউক, শত যুগ পরে হউক, প্রেমের জয় হইবেই।" "প্রেমের সর্ব্বশক্তিমত্তায় বিশ্বাসসম্পন্ন হও।" "জগতে যথার্থ যা কিছু উন্নতি হয়েছে, তা প্রেমের শক্তিতেই হয়েছে।" "দোষ দেখিয়ে কোন কালে ভাল কাজ করা যায় না। নিন্দাবাদে কোন ফল হয় না।"

"জীবনের অর্থ—উন্নতি; উন্নতির অর্থ—হৃদয়ের বিস্তার; আর হৃদয়ের বিস্তার ও প্রেম একই কথা। সুতরাং প্রেমই জীবন, উহাই একমাত্র জীবনগতি-নিয়ামক। আর স্বার্থপরতাই মৃত্যু। প্রেমই জীবন, দ্বেষই মৃত্যু।" (স্বার্থ-কামনা দ্বেষ অহমিকা ত্যাগ ও প্রেমের সহিত জীব সেবা দ্বারাই এই হৃদয়ের প্রসারতা ও বিশ্বপ্রেম লাভ হয়।)

"তোমরা কি মনুষ্য জাতিকে ভালবাস? ঈশ্বরের অন্বেষণে কোথায় যাইতেছ? দরিদ্র, দুঃখী, দুর্ব্বল, সকলেই কি তোমার ঈশ্বর নহে? অগ্রে তাহাদের উপাসনা (ও সেবা) কর না কেন?"

"ব্রহ্ম হতে কীট পরমাণু, সর্ব্বভূতে সেই প্রেমময়।
মন প্রাণ শরীর অর্পণ, কর সখে এ সবার পায়॥
বহুরূপে সম্মুখে তোমার, ছাড়ি কোথা খুঁজিছ ঈশ্বর।
জীবে প্রেম করে যেইজন, সেইজন সেবিছে ঈশ্বর॥"

*　　*　　*　　*

(১১) মহাত্মা বিবেকানন্দ বলেছেন—"এখন চাই—(১) মহা নিষ্ঠা, (২) মহা ত্যাগ, (৩) মহা ধৈর্য্য, (৪) স্বার্থ শূন্য মহা উদ্যম, (৫) আর উন্নতির জন্য বা আত্ম-জ্ঞানের জন্য মহা ব্যাকুলতা।"

(এখন) "আমাদের কার্য্য হচ্ছে স্ত্রী পুরুষ, সমাজের সকলকে শিক্ষা দেওয়া। সেই শিক্ষার ফলে, তা'রা নিজেরাই কোন্‌টী ভাল কোন্‌টী মন্দ, সব বুঝতে পার্‌বে, ও আপনারাই মন্দটা করা ছেড়ে দেবে। তখন আর জোর করে সমাজের কোন বিষয় ভাঙ্গতে গড়্‌তে হবে না"

"Educate, Educate, (শিক্ষাদে, শিক্ষাদে,) নান্যঃ পন্থা বিদ্যতেঽয়নায়।"

'পাশ্চাত্য জাতিগণ জাতীয় জীবনের যে অপূর্ব্ব প্রাসাদ-সমূহ নির্ম্মাণ করিয়াছেন, সেগুলি চরিত্ররূপ স্তম্ভ-সমূহ অবলম্বনে

প্রতিষ্ঠিত।' তাই ত্যাগী, শিক্ষিত, চরিত্রবান ও কর্ম্মতৎপর মানুষ তৈরি কর।

"শিক্ষাই বলিস্, আর দীক্ষাই বলিস্—ধর্ম্মহীন হলে, তাতে গলদ্ থাক্‌বেই থাকবে। এখন ধর্ম্মকে কেন্দ্র করে, শিক্ষার প্রচার কত্তে হবে।" 'এইজন্য ধর্ম্মশিক্ষা, চরিত্রগঠন, সংযম, ত্যাগ,—এসব শিক্ষা দিতে হবে।' আত্ম-নির্ভরতা ও কর্ম্ম-শিক্ষাও দিতে হবে।

"মেয়েদিগকে ধর্ম্ম, শিল্প, বিজ্ঞান, ঘরকন্না, রন্ধন, শেলাই, শরীর-পালন—এই সকল বিষয়ের স্থূল স্থূল মর্ম্মগুলিই শিখান উচিত।" "আদর্শ নারী-চরিত্র সকল ছাত্রীদের সাম্‌নে সর্ব্বদা ধ'রে, উচ্চ ত্যাগ-রূপ ব্রতে তাদের অনুরাগ জন্মে দিতে হবে। সীতা, সাবিত্রী, দময়ন্তী, লীলাবতী, খনা, মীরা, এঁদের জীবন চরিত্র মেয়েদের বুঝিয়ে দিয়া, তাদের নিজেদের জীবন ঐরূপে গঠিত কর্‌তে হবে।" "মেয়েদের ধর্ম্ম-পরায়ণা ও নীতি-পরায়ণা কত্তে হবে। (যাতে ভাল গৃহিণী ও মাতা তৈরি হয়, তাই কত্তে হবে।) যাদের মা শিক্ষিতা ও নীতি-পরায়ণা হন, তাদের ঘরেই বড় লোক জন্মায়।" "মেয়েরা উপযুক্ত হলে, তবে ত কালে তাদের সন্তান-সন্ততি দ্বারা দেশের মুখ উজ্জ্বল হবে।"

"বর্ত্তমান পাশ্চাত্য সভ্যতায় লোকের হাহাকার ও অভাবই দিন দিন বৃদ্ধি করিয়া দিতেছে। (পাশ্চাত্য সভ্যতায় মানুষের মনে বিবিধ কামনা ও অভাববোধ সৃষ্টি করে।) পরন্তু ভারতীয় প্রাচীন সভ্যতা সর্ব্ব-সাধারণকে (নির্লোভ ভাব ও) আধ্যাত্মিক উন্নতির পন্থা প্রদর্শন করিয়া, লোকের ঐহিক অভাব এককালে দূর করিতে না পারিলেও, অনেকটা কমাইতে নিঃসন্দেহ সমর্থ হইয়াছিল। ইদানিন্তনকালে ঐ উভয় সভ্যতার একত্র সংযোগ করিতেই ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণদেব জন্মগ্রহণ করিয়াছিলেন। একালে একদিকে যেমন লোককে" পাশ্চাত্য বিজ্ঞানাদি শিখিতে

হইবে ও "কর্ম্মতৎপর হইতে হইবে, অপর দিকে তাহাকে তেমনি গভীর আধ্যাত্ম-জ্ঞান লাভ করিতে হইবে। এইরূপে ভারতীয় ও পাশ্চাত্য সভ্যতার অনন্য সংমিশ্রনে জগতে নবযুগের অভ্যুদয় হইবে।"

"সকল সৎকার্য্যের প্রবর্ত্তককেই অভীপ্সিত কার্য্যানুষ্ঠানের পূর্ব্বে কঠোর তপস্যাসহায়ে আত্মজ্ঞ হওয়া চাই। নতুবা তার কাজে গলদ্ বেরোবেই।"

(১২) কর্ম্মযোগের দ্বারাই তমোভাবের মলিনতা দূর হয়; নিষ্কাম-কর্ম্মযোগ দ্বারাও ব্রহ্ম-লাভ হয়। স্বামীজী বলেছেন— "সত্ত্বগুণের প্রকাশের এই লক্ষণ জান্‌বি—পরের জন্য সর্ব্বস্ব পণ, কামিনী-কাঞ্চনে সম্পূর্ণ অনাসক্তি, নিরভিমানত্ব, অহং-বুদ্ধি-শূন্যতা, মুখে উজ্জ্বলতা, হৃদয়ে অদম্য উৎসাহ, Tremendous activity, (অন্তরে জগৎহিতায় ভাব।) আর তমোগুণের লক্ষণ—আলস্য, জড়তা, মোহ, নিদ্রা, মুখে মলিনতার ছায়া, বুকে সাহসশূন্যতা। দেশ ঘোর তমসাচ্ছন্ন—দেখতে পাচ্ছিস্ না? এখন চাই প্রবল রজোগুণের তাণ্ডব উদ্দীপনা। এখন দেশের লোককে মাছ-মাংস খাইয়া উদ্যমী কত্তে হবে; কার্য্যতৎপর কত্তে হবে। তাই বল্‌ছিলাম—মাছ-মাংস খুব খাবি।" ("তোর যখন ঠিক ঠিক সত্ত্বগুণের অবস্থা হবে, তখন আমিষাহার ছেড়ে দিস্।") "এখন চাই গীতায় ভগবান যা বলেছেন—প্রবল কর্ম্মযোগ, হৃদয়ে সাহস। এখন চাই—কর্ম্ম—কর্ম্ম—কর্ম্ম—নান্যঃ পন্থা বিদ্যতেঽয়নায়।"

"এখন ক্রমে বৈদিক ছাঁচে দেশটা পুনরায় গড়িয়া তোলা দরকার। মনু, যাজ্ঞবল্ক্যের ন্যায় মানুষ তৈয়ার কর।" "আমি ভারতবর্ষ তন্ন তন্ন করে খুঁজে দেখেছি, এখন কোথাও ঋষি-শাসন ঠিক ঠিক প্রচলন নাই। কেবল লোকাচার, দেশাচার আর স্ত্রী-আচার—এতেই সমাজ শাসিত হচ্ছে।' ['আচার অনুষ্ঠানাদির মুখ্য উদ্দেশ্যও ক্রমে ত্যাগ-ব্রতাবলম্বনে

আত্ম-জ্ঞান লাভ করা।' (এখন) 'আবর্জ্জনাগুলি সাফ্ করে, ঠিক ঠিক তত্ত্বগুলি লোকের সাম্‌নে ধর্‌তে হবে।' তবেই ধর্ম্মের গূঢ়ার্থ লোকে বুঝ্‌বে।] 'ঋষিগণের মত (পুনরায় দেশে) চালাতে হবে।' 'পূর্ব্বের মত দেশে ঠিক্ ঠিক্ শ্রদ্ধা আনতে হ'বে। আগাছাগুলো উপড়ে ফেলতে হবে।' 'মনু যাজ্ঞবল্ক প্রভৃতি ঋষিদের মন্ত্রে দেশটাকে দীক্ষিত কর্‌তে হবে'। 'তবে সময়োপযোগী কিছু কিছু পরিবর্ত্তন করে নিতে হবে।' 'প্রাচীন নিয়মগুলি সময়োপযোগী বাদ-সাদ দিয়ে, নিয়মগুলি বিধিবদ্ধ করে নূতন ছাঁচে সমাজ গড়িবে।'

"ভারতে কোথাও আর চাতুর্ব্বর্ণ্য বিভাগ দেখা যায় না। প্রথমতঃ ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য, শূদ্র এই চার জাতে লোককে ভাগ কত্তে হবে। সব বামন এক করে একটী ব্রাহ্মণ-জাত গড়্‌তে হবে। সেইরূপ সব ক্ষত্রিয়-(ধর্ম্মী) সব বৈশ্য-(ধর্ম্মী,) সব শূদ্র-(ধর্ম্মী)দের নিয়ে অন্য তিনটা জাত করে, সকল জাতিকে বৈদিক প্রণালীতে আন্‌তে হবে। নতুবা শুধু 'তোমায় ছোঁব না' বল্লেই কি দেশের কল্যাণ হবে রে ? কখনও নয়।" একস্থানে তিনি বলিয়াছেন—"ক্রমে দেশের সকলকে ব্রাহ্মণ পদবীতে উঠিয়ে নিতে হবে ; ঠাকুরের ভক্তিদের ত কথাই নাই। হিন্দু মাত্রই পরস্পর পরস্পরের ভাই। ছোঁব না, ছোঁব না, বলে—ইহাদিগকে আমরা হীন করে ফেলেছি। তাই দেশটা হীনতা, ভীরুতা, মূর্খতা ও কাপুরুষতার পরাকাষ্ঠায় গিয়েছে। এদের তুলতে হবে, অভয়-বাণী শুনাতে হবে।" "সদাচার, সদ্ব্যবহার ও বিদ্যাশিক্ষা দিয়ে এদের উঁচু করতে হবে।" ["সকলেই ব্রহ্ম (বা ব্রহ্মের সন্তান।) উচ্চ-নীচ প্রভেদ করাটা কেবল ঐ ব্রহ্ম-বিকাশের তারতম্য মাত্র। সময়ে সকলেরই পূর্ণ বিকাশ হয়।"] "অন্যান্য জাতিগুলিকে নীচ বলে বলে, তাদের মনে ধারণা করে দিয়েছিল—যে তারা সত্য সত্যই হীন নীচ।" 'এইরূপ সর্ব্বদা হীন নীচ

বলে বলে একরূপ hypnotise করেছিল।' 'যে আপনাকে হীন তুর্ব্বল ভাবে, সে তুর্ব্বল হইবে—ইহা অতি সত্য।' এইরূপ ধারণার ফলেই দেশে হীনতা ও নীচতার বিশেষ বৃদ্ধি হয়েছে। 'পাশ্চাত্য শিক্ষার বিস্তারে পদ্মার পার ঢসে যাবার মত,' 'এসব ভাব যাচ্ছে।' 'দেশের ইতর সাধারণকে অবহেলা করাই আমাদের পাপ ও তাহাই অবনতির কারণ।' "পরস্পরকে ঘেন্না করে করেই তোদের অধঃপতন হয়েছে।" 'Negative thoughts (নেই নেই ভাব দিলে) মানুষকে weak (নির্জীব) করে দেয়।' 'এখন positive thoughts ছড়িয়ে ও শিক্ষার বিস্তার দ্বারা লোককে তুলতে হবে।' 'প্রথমে সমস্ত হিন্দু জাতিটাকে তুল্‌তে হবে—তারপর জগৎটাকে তুল্‌তে হবে।' 'ভারতের তুর্দ্দশার কারণ নিজেকে হীন মনে করা—এই ভাবটা তাড়াতে হবে ও দেশকে জাগাতে হবে।' কর্ম্মতৎপরতা, স্বাবলম্বন, আত্মনির্ভরতা ও আত্মপ্রত্যয় দেশে আন্‌তে হবে।

এখন সহানুভূতি ও শিক্ষা বিস্তার দ্বারা ছোট-জাত্‌দের ধীরে ধীরে তুল্‌তে হবে। "তোরা এই massএর (সাধারণ শ্রেণীর) ভেতরে বিদ্যার উন্মেষ যাতে হয়, তাতে লেগে যা। এদের বুঝিয়ে বল্‌গে আমরা তোমাদের ভালবাসি—ঘৃণা করি না। তোদের এই সহানুভূতি পেলে, এরা শতগুণ উৎসাহে কার্য্যতৎপর হবে।" "উহাদের সহিত আদান-প্রদানে উভয়ই উভয়ের বন্ধু স্থানীয় হয়ে দাঁড়াবে।" (এখন ঘৃণা, নিন্দাবাদ, বিদ্বেষ-বুদ্ধি, ঈর্ষা ও দলাদলি ত্যাগ করে, সর্ব্বসাধারণের প্রতি সহানুভূতি ও প্রেমের বিস্তার দ্বারা ঐক্য বৃদ্ধি এবং বিবিধ প্রকার শিক্ষ বিস্তারেরই প্রয়োজন।)

"আগে আপনার ভিতরে অন্তর্নিহিত আত্ম-শক্তিকে জাগ্রত কর; তারপর দেশের ইতর সাধারণের ভিতরে যতটা পারিস, ঐ আত্মশক্তিতে

বিশ্বাস জাগ্রত কর।” “প্রথমে (কর্ম্মতৎপরতা দ্বারা স্বাবলম্বন শিখা ও) অন্ন-সংস্থান, পরে ধর্ম্মলাভ কর্‌তে তাদেক শিখা।” ‘আর বসে থাকবার সময় নাই—কখন কার মৃত্যু হবে তা’ কে বল্‌তে পারে ?’

“তোদের ভিতরে অনন্ত শক্তি রয়েছে, সেই শক্তিকে জাগিয়ে তোল্।” (আত্মাই সেই অনন্ত শক্তির উৎস।) “শক্তিফক্তি কেউ কি দেয় ? উহা তোর ভিতরেই রয়েছে, সময় হ’লেই আপনা আপনি বেরিয়ে পড়বে। তুই (নিষ্কামভাবে) কাজে লেগে যা না। দেখবি এত শক্তি আস্‌বে, যে সামলাতে পারবি না। পরার্থে (নিষ্কামভাবে) কাজ কর্‌লে ভিতরের শক্তি জেগে ওঠে ; পরের জন্য ভাব্‌লে, (খাট্‌লে,) ক্রমে হৃদয়ে সিংহ-বলের সঞ্চার হয়।” [যতই আমাদের স্বার্থ-কামনা কমে, ততই আত্মার শক্তির প্রকাশ হয়। যত মন নিঃস্বার্থ হয়, যত নিঃস্বার্থভাবে আমরা পরার্থে কর্ম্মপরায়ণ হই, ততই এই অন্তরের শক্তি জাগরিত হয়। সংযম বা ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা, দৃঢ় সঙ্কল্পের সহিত ধ্যান ধারণা (বা তপস্যা) দ্বারা, ও পরার্থে নিষ্কামভাবে কর্ম্ম করা দ্বারা এবং পুরুষকারের সহিত কর্ম্মপরায়ণতা দ্বারা, এই শক্তি ও আত্ম-নির্ভরতা জাগরিত হয়। নিজের পুরুষকার দ্বারা ও নিজের উপর নির্ভর করিয়া যাহা আমরা লাভ করি, তাহাতেই আমাদের শক্তি বৃদ্ধি হয় ; এবং পরের উপর নির্ভর করিয়া, যাহা আমরা লাভ করি, তাহাতে আমাদের দুর্ব্বলতাই বৃদ্ধি হয় মাত্র। অতএব পুরুষকারের সহিত কর্ম্মপরায়ণ ও স্বাবলম্বী হওয়াই প্রয়োজন।]

* * * *

“তপস্যার ফলে শক্তি আসে। আবার পরার্থে কর্ম্ম করিলেও তপস্যা করা হয়। কর্ম্মযোগীরা কর্ম্মটাকে তপস্যার অঙ্গ মনে করে।’ ‘**work is worship**’. ‘পরের জন্য কাজ কত্তে কত্তে, পরহিতেচ্ছা বলবতী

হয় ও (তাতে) পরা তপস্যার ফল চিত্তশুদ্ধি ও পরমাত্মার দর্শন লাভ হয়।” নিষ্কামভাবে “পরার্থে কর্ম্মের ফলে মনের আঁকবাঁক ভেঙ্গে যায়, ও মানুষ ক্রমে অকপটে পরহিতে প্রাণ দিতে উন্মুখ হয়।” এইরূপে ক্রমে স্বার্থ-কামনা লোপ হইয়া চিত্তশুদ্ধি হয়। “আত্ম-জ্ঞান লাভই সকল সাধনার, সকল পথের মুখ্য উদ্দেশ্য। তুই যদি (নিঃস্বার্থভাবে) সেবাপর হ’য়ে ঐসব কর্ম্মফলে চিত্তশুদ্ধি লাভ করে, সর্ব্বজীবে আত্মবৎ দর্শন কত্তে পারিস্, ত আত্ম-দর্শনের বাঁকি কি রহিল?” “পরার্থে সেবাপর হ’তে হ’তে সাধকের জীবন্মুক্তি অবস্থা ঘটে।” (‘নির্ব্বিশেষ আত্মদর্শন কর্ম্মযোগ দ্বারা হয় না, তবে কতকগুলো আবরণকে দূর করে দেয়, তাতে চিত্তশুদ্ধি হয় ও তৎপর যোগের দ্বারা আত্ম-জ্ঞান লাভ হয়।) ‘আবরণ ত্যাগ হইলে, আত্মা আপন প্রভায় আপনি উদ্ভিন্ন হয়।’ ‘নিজের সর্ব্বকর্ম্ম ও শক্তি ব্রহ্মে অর্পণ বা আহুতি প্রদানরূপ যজ্ঞ কর্, (ও সদা ভগবৎগত-চিত্ত হইয়া থাক,)—এতেই মুক্তি হবে।’ আত্মার প্রকাশের প্রতি-বন্ধকগুলা সরানই সকল প্রকার সাধনার উদ্দেশ্য।’ ইহা নিষ্কাম কর্ম্মযোগের পথেও হয়; ভক্তিযোগের পথেও হয়—(মনের ভক্তির প্রবাহ এনে, রজো তমোর মলিনতা ও আবরণকে সরান যায়;) আবার জ্ঞানযোগের পথেও হয়—(তীব্র বৈরাগ্য বা ত্যাগ ও ধারণা ধ্যানের বিশেষ অভ্যাসে মন ক্রমে নির্ম্মল ও বৃত্তিশূন্য হইয়া আত্ম-দর্শন হয়।) স্বামীজী বিবেকানন্দের মতে জ্ঞানযোগের পথেই শীঘ্র আত্ম-জ্ঞান লাভ হয়।

Sister Christine a disciple of Swamiji Vivakananda writes :—"Religion is not a matter of belief, but experience. One may read about a country, but until one has seen it, there can be no true idea. All is within. The divinity, which we are seeking in heavens, in teachers, in temples, is within us. What is the means by which we come to realise this, by which we see God? Concentration is the lamp, which lights this darkness".

"He (Vivakanandaji) told us that God was real, a reality, which could be experienced just as tangibly as any other reality. There are methods by which these experiences could be made, which were as exact as laboratory methods of experiment".

Sister Christine writes—"Swamiji after his return from America often said—'The work! the work! How to begin the works in India? The way, the means!' The form it would take was evolved gradually. He knew then, that the remedy was not money, not even education. Let man be taught to remember his true nature, divinity. Let this become a living realization, and every-thing else will follow—power, strength, manhood. He will again become MAN. And this he proclaimed from Colombo to Almora." * * * "The education must not be merely academic, but to meet the requirements of the time; it must be intellectual, national and spiritual. Unless those who initiate it lighted their own torches" "from above, the work would be of little value." (That is, the principal educators must have some real spiritual insight. They must acquire this by '*toposya*', renunciation, *yoga* and associotion with those who have realized). "All can not have real spiritual insight, but one torch can light others, until hundreds, thousands are aflame." "Accumulate spiritual power in silence and become a dynamo of spirituality."

উপাসনা যোগ

গীতায় ভগবান বলিয়াছেন :—

'আমাতে নিবেশি মন, নিত্যযুক্ত করে যারা উপাসনা মম,
পরম শ্রদ্ধার সহ,—ধনঞ্জয়! মম মতে তারা যুক্ততম।' গীতা ১২॥২
'মৎপর, আমাতে যারা সর্ব্বকর্ম্ম করি দান,
অনন্য-যোগেতে করে মম উপাসনা ধ্যান,
আমাতে অর্পিত চিত্ত, তাহাদেরি করি পার
অচিরেতে মৃত্যুযুক্ত সংসারের পরাবার। গীতা ১২॥৬।৭
আমাতে স্থাপহ মন, কর বুদ্ধি নিবেশিত।
দেহান্তে আমাতে বাস হইবে তব নিশ্চিত॥' গীতা ১২॥৮
'সে শ্রেষ্ঠ পুরুষ হয় অনন্য-ভক্তিতে লাভ।
সমস্ত অন্তঃস্থ যাঁর, সবে যাঁর আবির্ভাব॥' গীতা ৮॥২২

ভক্তিযোগ সাধনে শ্রীভগবান গীতায় প্রধানতঃ দুইটী বিষয় উপদেশ দিয়াছেন :—প্রথমতঃ মৎপরায়ণ অর্থাৎ ভগবৎপরায়ণ হইয়া ভক্তিপূর্ব্বক সকল কর্ম্ম, কর্ম্মফল (ও শক্তি) তাঁহাকে অর্পণ করিতে হইবে এবং দ্বিতীয়তঃ মন চিত্ত ও বুদ্ধি তাঁহাকে অর্পণ বা নিবেশিত করিয়া অনন্য-যোগে উপাসনা ও ধ্যান করিতে হইবে; তাহা হইলে এইরূপ অর্পিতচিত্ত বা 'ময্যাবেশিত চিত্ত'দিগকে, তিনি অচিরে 'মৃত্যু-সংসার-সাগর' হইতে পার করেন। (১২॥৬।৭) শুধু উপাসনা করিলে, ভক্তিযোগ সাধন অসম্পূর্ণ হয়। ভক্তিপূর্ব্বক আমাদের যাবতীয় কর্ম্ম, কর্ম্মফল ও শক্তি আদি ব্রহ্মে অর্পণ, ভক্তিযোগের একটী প্রধান অঙ্গ; এবং গাঢ় ভক্তিপূর্ব্বক

তাঁতে অর্পিত ও নিবেশিত-চিত্ত হইয়া অনন্য-যোগে নিয়মিতভাবে উপাসনা ধ্যানেরও বিশেষ প্রয়োজন। এইরূপ উপাসনা ধ্যানের দ্বারাই তাঁতে চিত্ত একাগ্র ও সমাহিত হইয়া যুক্তাত্মা অবস্থা লাভ ও ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হইবে। অনন্য-ভক্তি দ্বারায় ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম করা যায়, (গীতা ১৪॥২৬) অনন্য-ভক্তি দ্বারাই তাঁকে লাভ করা যায় (৮॥২২) ও ব্রহ্মতত্ত্বে প্রবেশ করিতে পারা যায়। (গীতা ১১॥৫৪)

রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব বলিয়াছেন—'তাঁতে নিষ্কপট প্রেমভক্তি চাই। সব মন কুড়িয়ে ঈশ্বরকে দেও।' এই জন্য সদা ব্রহ্মার্পণভাবে চলিয়া সকল কর্ম্ম কর্ম্মফল ও শক্তিআদি তাঁকে অর্পণ কর ও তাঁতে চিত্ত অর্পণ ও নিবেশিত করিয়া সদা নাম-সমীরণ অভ্যাস কর, (অর্থাৎ তাঁর স্মরণ, মনন, কীর্ত্তন, জপ, ধারণা, ধ্যানাদির অভ্যাস কর।) এতে মনে ভগবৎ-প্রবাহ বা ভক্তির প্রবাহ বহিয়া চিত্ত পবিত্র হইবে ও ভগবৎগত চিত্ত হইবে এবং নিয়মিত উপাসনা কালে, মন শীঘ্র জমিয়া তাঁতে তন্ময় হইবে ; এই উপায়ে ধ্যান গাঢ় হইবে, ও ক্রমে মনের অন্য বৃত্তিগুলি নিবে যেয়ে মন বৃত্তিশূন্য হইবে—তখন ব্রহ্মাভাস উপলব্ধি হইবে।

'বাহ্য পূজা, মানস-পূজার বহিরাঙ্গ মাত্র। মানস-পূজা ও চিত্তশুদ্ধিই আসল জিনিষ।' ভগবানে আন্তরিক ভক্তির সহিত উপাসনা চাই। প্রাণের সহিত ডাকিলেই তিনি সাড়া দিয়া থাকেন।

* * *

স্বর্গীয় বিজয় কৃষ্ণ গোস্বামী বলিয়াছেন—"পরমেশ্বর প্রত্যেক নরনারীর হৃদয়ে জ্ঞান প্রেম ও শক্তিরূপে বিরাজ করিতেছেন। আত্মার সহিত পরমাত্মার জ্ঞান প্রেম ও শক্তির যোগ করাকেই যোগ-সাধন বলে। এই যোগ-সাধন করিলে (পবিত্রতা লাভ হইয়া,) মনুষ্যের দিব্যদৃষ্টি প্রস্ফুটিত হয় ; (ও ক্রমে ভগবৎ-দর্শন লাভ হয়।) ইহাকেই 'করতল-ন্যস্ত

আমলকবৎ' বলিয়াছেন। এ-অবস্থা হইলে সংশয় থাকে না।" এই জন্ম প্রাচীন ঋষিগণ সেই অবস্থার বিষয় বলিয়াছেন :—

'ভিদ্যতে হৃদয় গ্রন্থিশ্ছিদ্যন্তে সর্ব্বসংশয়াঃ।
ক্ষীয়ন্তে চাস্য কর্ম্মাণি তস্মিন্ দৃষ্টে পরাবরে॥'

উপাসনার বিষয় স্বর্গীয় ত্রৈলঙ্গ স্বামীজীর উপদেশ, শ্রীযুক্ত উমাচরণ মুখোপাধ্যায় মহাশয় এইরূপ লিখিয়াছেন :—"যদি ঈশ্বর জানিবার ও পাইবার ইচ্ছা হয়, তাহা হইলে উপাসনা করা আবশ্যক। যাহার সে ইচ্ছা নাই, উপাসনা করিবারও তাহার আবশ্যক নাই।" "উপাসনা বা আরাধনা ইত্যাদি উৎকোচ নহে, উহা ঈশ্বরের বিশুদ্ধ শক্তিজাল, আকর্ষণের যন্ত্রস্বরূপ। তাঁহাকে জানিবার আবশ্যক বিবেচনায় যে পথ অবলম্বন করিলে, তাঁহাকে জানিতে পারা যায়, সেই পথের নাম উপাসনা।"

"উপাসনা করা নিতান্ত আবশ্যক, ইহা যখন বেশ বিবেচনা করিয়া স্থির সিদ্ধান্ত হইবে এবং মনের সহিত পাকা বিশ্বাস হইবে, তখন প্রথম আসনের প্রয়োজন। আসন অনেক প্রকার, তাহার মধ্যে সংসারী জীবের পক্ষে যাহা উপযুক্ত, তাহাই এখানে প্রকাশ করা হইল। প্রথমে কুশাসন, তাহার পর কম্বল আসন এবং এই দুই আসনের উপর বস্ত্রাসন পাতিয়া, সাধক তাহার উপর উত্তর মুখে নির্জ্জন ও প্রসস্ত ঘরে বসিবে, শরীর মস্তক ও গ্রীবা সমভাবে রাখিবে, এবং দক্ষিণ জানু ও উরুর মধ্যে বাম পদতল, আর বাম জানু ও উরুর মধ্যে দক্ষিণ পদতল স্থাপন করিয়া, সরলভাবে উপবেশন করিবে। তাহার পর নয়ন মুদ্রিত করিয়া নাসিকাগ্র অর্থাৎ দুই ভ্রুর মধ্যস্থলে দৃষ্টি স্থাপন করতঃ শান্ত ও স্থিরভাবে (বসিয়া) গুরুদত্ত বীজমন্ত্র জপ করিবে। (গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়েও উপাসনা ধ্যানের প্রণালী সংক্ষেপে কতকটা এইরূপই বলা আছে।) ইহাতে

ব্রাহ্মণ শূদ্র ভেদ নাই। প্রাতে ও শয়নকালে বা সন্ধ্যায় দুইবার অর্দ্ধ ঘণ্টা পরিমাণ সময়, নিশ্চিন্ত মনে বসিতে হইবে। যতদিন না আলোক দর্শন হয়, ক্রমে সময় বাড়াইতে হইবে। মন স্থির করিবার ইহা অপেক্ষা আর কোন সোজা পথ নাই। মন বড়ই চঞ্চল, বাহিরে গেলে পুনরায় তাহাকে ধরিয়া আনিবে ও কার্য্যে লাগাইবে। কিছুদিন এই প্রকার (নিয়মিত ভাবে) বসিতে বসিতে, মন ক্রমে আপন বশে আসিবে। মন দিয়াই মনকে বশ করিবে। আমি পারিব না, আমার হইবে না, ভুলক্রমেও একথা মনে করিবে না, তাহা হইলে, কোন ফলই হইবে না। সর্ব্বদা মনে করিবে, আমার এই প্রধান কার্য্য, একার্য্য আমাকে করিতেই হইবে। যতদিন না হইবে, ছাড়িবে না। এই প্রকার দৃঢ়চিত্তে কার্য্য করিলে, তবে নিশ্চয় ফল হইবে। মন স্থির না হইলে, কোন প্রকার সাধন হইতে পারে না। মন স্থির হইলে আর আসনের আবশ্যক নাই।"

"দেহ, প্রাণ, মন, বুদ্ধি, অহঙ্কার এবং ইন্দ্রিয় সকল হইতে ভিন্ন, চিৎস্বরূপ আত্মা আছেন, ইহা নিশ্চয় জানিবে। সেই আত্মাই ঈশ্বর, নিরাকার, নির্ম্মল, জন্মমৃত্যুজরাব্যাধি-বর্জ্জিত। তিনি চৈতন্যময়, আনন্দময়, অশরীরি, পূর্ণ, জ্যোতির্ম্ময়, নিত্য এবং শুদ্ধ, প্রেম ও জ্ঞানাদিময়, সর্ব্বদেহগত, সর্ব্বাতীত। একাগ্রচিত্তে আত্মাকে নিত্য এই প্রকার চিন্তা করিবে।"

(সর্ব্ব প্রকার অহঙ্কার ও স্বার্থযুক্ত কামনা-কল্পনাদি ত্যাগ করিয়া দীনতা ও সহিষ্ণুতার সহিত পবিত্রচিত্তে গাঢ় ভক্তিতে তন্ময় হইয়া ভগবানে সমগ্র মনোযোগ স্থাপন করিয়া, উপাসনা ধ্যানাদি করিবে।)

"প্রথমতঃ অরুণের ন্যায় জ্যোতি ও সেই সঙ্গে জ্ঞান উদয় হইয়া অন্ধকারকে হরণ করে। পরে আত্মা সূর্য্যের ন্যায় স্বয়ং প্রকাশিত হন।"

"যে প্রকার ভ্রান্তিজ্ঞানে মুড়াগাছকে মানুষ বলিয়া বোধ হয়, সেই প্রকার ভ্রান্তি দ্বারা ব্রহ্মকে জীব বলিয়া বোধ হয়। ঐ প্রকার ভ্রান্তি নাশ হইলে, জীবের যথার্থ স্ব-রূপ দৃষ্ট হয়, এবং জীবত্ব ব্যবহার নিবৃত্তি হয়। যেমন যথার্থ জ্ঞান হইলে দিক্‌ভ্রম নষ্ট হয়।"

"চিত্তের উন্নতি সাধন করিতে হইলে, মনুষ্যের উন্নত দশার চরম আদর্শ স্বরূপ, কোন মহাপুরুষের আদর্শ চিন্তা দ্বারা, সেই আদর্শকে সর্ব্বদা অন্তরে সাম্‌নে ধারণ করিয়া, সেই আদর্শানুসারে উন্নত হইতে চেষ্টা করিতে হইবে। মন বড় অস্থির ও মনমধ্যে সর্ব্বদার তরে কোন ভাব রাখা সহজ নহে। সেই জন্য কোন আদর্শ মহাপুরুষের সঙ্গে, আমাদের মনকে কোন বন্ধনে, বদ্ধ রাখা উচিত। এরূপ বন্ধন দৃঢ় করিতে হইলে, দৃঢ়ভক্তির প্রয়োজন। এইজন্য গাঢ়ভক্তি ব্যতীত ঈশ্বর উপাসনা-পথে অগ্রসর হওয়া যায় না।" (রামচন্দ্র, লক্ষ্মণ প্রভৃতি অবতার পুরুষদের দৃষ্টান্ত সদা সাম্‌নে রাখিলে ভাল হয়।)

"যে প্রকার দুগ্ধ মাত্রেই ঘৃত আছে, সেই প্রকার সকল বস্তুই ব্রহ্মে অন্বিত। জীব শ্রবণ, মনন, অজ্ঞানতা, ও কুবাসনা আসক্তি দ্বারা বিষয়ে আকৃষ্ট। তাহার চিত্ত বিষয় হইতে আকর্ষণ করিয়া (বা উঠাইয়া) আত্মাতে স্থায়ী করণ দ্বারা উদ্দীপ্ত এবং জ্ঞানাগ্নি দ্বারা তাপিত হইলে, চিত্ত সমুদায় উপাধি মালিন্য হইতে মুক্ত হয়, এবং স্বয়ং আত্মা স্বর্ণের ন্যায় উজ্জ্বল হইয়া প্রকাশ পান।"

"সর্ব্বব্যাপি ও সকলের আধার যে আত্মা, হৃদাকাশাদি হইতে জ্ঞান সূর্য্যরূপে উদিত হইয়া, অজ্ঞান তমোকে হনন করতঃ সমুদায় বস্তুকে প্রকাশ করেন।" "যে ব্যক্তি এই সর্ব্বব্যাপি এবং নিত্যস্বরূপ স্বীয় আত্মা-তীর্থকে ভজনা করে, তিনি সর্ব্বব্যাপি, সর্ব্বজ্ঞ ও অমৃত হন।"

"ধর্ম্ম হইতে ভক্তি, ভক্তি হইতে জ্ঞান এবং জ্ঞান হইতে মুক্তি হয়। ঈশ্বরকে ভক্তিপূর্ব্বক প্রাণ অর্পণ করাই ধর্ম্ম। মুমুক্ষু ব্যক্তি কামাদি ষড়-বর্গ পরিত্যাগ করিবে এবং হিংসা একেবারে ত্যাগ করিবে। ইহারা ধর্ম্মপথের ভয়ানক অনিষ্টকারী বলিয়া জানিবে। যাহারা যত্নবান হইয়া ইহা (ষড়বর্গ) ত্যাগ করিতে পারিবে, তাহাদেরই তত্ত্বজ্ঞান হইবে। মুমুক্ষু ব্যক্তি বিধি-বিহিত কার্য্য (সঙ্গত্যাগ করিয়া নিষ্কামভাবে) অনুষ্ঠান করিয়া চিত্তশুদ্ধ হইলে, আত্মজ্ঞানের উদ্যোগী হইবে। আত্মতত্ত্বজ্ঞান হইলে আত্মা প্রত্যক্ষ্য হয়। আত্মা প্রত্যক্ষ্য হইলে মুক্তি হয়।"

"মনঃ-সংযমই সাধনার প্রধান লক্ষণ। বাহ্য বিষয়ে যিনি আসক্তি-শূন্য ও নিস্পৃহ এবং অন্তরে যিনি (পরমাত্মায় রত হইয়া) পরমানন্দ ভোগ করেন, তিনি ব্রহ্ম-সংযুক্ত হইয়া অক্ষয় সুখ প্রাপ্ত হয়েন।" (গীতা ৫।২১) "রণজয়ী যোদ্ধার অপেক্ষাও যিনি মনকে বশীভূত করিয়াছেন, তিনি মহাপুরুষ। মন জয় করা সহজ হইতে পারে, যদি গাঢ়ভক্তি, বিশ্বাস ও দৃঢ়প্রযত্নের সহিত কার্য্য করা হয়।"

ভগবানে গাঢ় ভক্তি ও বিশ্বাসের সহিত সাধন, জীবে দয়া এবং স্বার্থ-কামনা, অহংভাব ত্যাগই মুক্তির প্রধান উপায়। 'ভগবৎভক্তি ও জীবে দয়াই ধর্ম্মের মূল ভিত্তি, আর অভিমানই নরকের প্রশস্ত পথ।' ('অহঙ্কার নষ্ট না হইলে, ধর্ম্মের ও ভক্তির অঙ্কুর বাহির হয় না'—৺বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী) "যে ব্যক্তি অহঙ্কার অভিমানশূন্য, ক্ষমাশীল, সুখদুঃখে সমভাব, সর্ব্বদা সন্তোষযুক্ত, যিনি কাহাকেও সন্তাপ প্রদান করেন না, যিনি অহঙ্কার মমত্ববুদ্ধি, ক্রোধ, দ্বেষ, ভয় হইতে মুক্ত, যিনি ভগবানে মন ও বুদ্ধি অর্পণ করিয়াছেন, যিনি হর্ষে সন্তুষ্ট বা বিষাদে

ক্লিষ্ট নহেন, শত্রুমিত্র, মান অপমান, নিন্দাস্তুতি, লাভালাভে সমভাবাপন্ন, অল্পে তুষ্ট ও শরীর রক্ষার্থ যাহা কিছু সংস্থান হয় তাহাতেই সন্তুষ্ট, (যদৃচ্ছালাভে সন্তুষ্ট,) যিনি ঈশ্বরে গাঢ় ভক্তি ও বিশ্বাসযুক্ত, তিনিই ঈশ্বর পাইবেন ও মুক্তিলাভ করিবেন।"

"ঈশ্বর কেবল নিরাকার নহেন, তিনি সর্ব্বগুণের অতীত। আজকাল যাঁহারা নিরাকার উপাসনা করেন, তাঁহারা নিজেই বলিতে পারেন না, যে উপাসনা ঠিক হইতেছে কিনা।" ["তাঁদের এতে ভক্তিভাবের চর্চ্চা ও কিছু মানসিক উপকার হইতে পারে (বটে), আসলে ফলে ইহার বেশি কিছু হইবে না।"] "নিগুর্ন ঈশ্বরের সগুণ ভাবের উপাসনা ব্যতীত অন্য কোন রূপ উপাসনা হইতে পারে না। হিন্দুধর্ম্মের যে প্রকার উপাসনা পদ্ধতি আছে, তাহা ভালরূপ বুঝিয়া দেখিলে, উহা হিন্দুধর্ম্মের শ্রেষ্ঠতার লক্ষণ বলিয়া জানা যায়। হিন্দুধর্ম্মে যে, কেবল ঈশ্বর ভিন্ন দেবতা নাই, ইহার অনেক প্রমাণ আছে।" [তাঁহার মতে নিরাকার ঈশ্বরের সাকার দেবদেবীর রূপ-কল্পনা ব্যতীত যে উপাসনা, তাহা পত্রহীন বৃক্ষের ন্যায় অঙ্গহীন উপাসনা। তাহাতে সাধকের মনে স্থায়ীভাবে ক্রিয়া হয় না; এবং এতে তাহার মন ভগবানে সমাহিত হয় না। 'সাধকানাং হিতার্থায় ব্রহ্মণঃ রূপ-কল্পনা'; সাধকের হিতের জন্যই ব্রহ্মের কোন রূপ-কল্পনা করিয়া উপাসনা ধ্যানের পদ্ধতি হিন্দু মতে আছে। ইহাতে সহজে ভগবানে মন স্থির হয়। বৌদ্ধ-সাধকদের জগদালয়-রূপ নিরাকার নিগুর্ণ ব্রহ্মের আত্ম-ধ্যান, পরে লোকে না বুঝিতে পারিয়া, শূন্যবাদ মনে করিত। বিশেষতঃ নিগুর্ণ ব্রহ্ম ও সগুণ ব্রহ্ম একই। তিনি অরূপ ও বিশ্বরূপ ও ইচ্ছামাত্র যে কোন রূপই ধারণ করিতে পারেন। এজন্য রূপ-কল্পনা করিয়া উপাসনায় দোষ নাই।] "যদি চিত্তের নির্ম্মলতা সাধন জন্য ও মনস্থির করণ জন্য উপাসনা কালে কোন দেবদেবীর রূপ-কল্পনার সাহায্য

অবলম্বন করা হয়, তবে সেই দেবদেবীর আরাধনাকে ঈশ্বরের উপাসনাই বলিতে হইবে।" গীতায় ভগবান বলিয়াছেন :—

'ভক্ত যেই মূর্ত্তি মম শ্রদ্ধায় করে অর্চ্চিত।
অচল তাহার শ্রদ্ধা, তাহাতে করি স্থাপিত ॥' ৭ ॥ ২১

'যারা শ্রদ্ধান্বিত হয়ে পূজে অন্য দেবতায়।
তারাও অবিধিমতে, কৌন্তেয়! পূজে আমায় ॥' গীতা ৯॥২৩

"অন্য সকল সাধন অপেক্ষা কেবল জ্ঞানই মুক্তির সাক্ষাৎ কারণ, যেমন অগ্নি ব্যতীত পাক হয় না। (অর্থাৎ পরাজ্ঞান লাভ বা আত্ম-জ্ঞান লাভ ব্যতীত কিছুতেই মুক্তি হইবে না।) যদি অজ্ঞানতার (আবরণের) নাশ হয়, তবে আত্মা স্বয়ং প্রকাশিত হন, যেমন মেঘের বিনাশ হইলে, সূর্য্য প্রকাশিত হন। যে প্রণালী দ্বারা সেই অজ্ঞানতার আবরণ হইতে মুক্ত হওয়া যায়, সেই প্রণালী অবলম্বনই প্রকৃত উপাসনা। (এই প্রণালী সৎগুরুর নিকট শিক্ষা করিতে হয়।) যাহা দ্বারা চিত্ত শুদ্ধ ও উন্নত হয়, তাহার নাম উপাসনা। যেমন অপরিস্কৃত দর্পণে কোন প্রতিবিম্ব পড়িতে পারে না, সেইরূপ চিত্ত সম্পূর্ণ নির্ম্মল না হইলে, ঈশ্বরের জ্যোতি তাহাতে প্রতিবিম্বিত হয় না।" (তীব্র বৈরাগ্য ও উপাসনা-ধ্যান দ্বারা চিত্ত নির্ম্মল ও স্থির বা বৃত্তিশূন্য হইলে, তাহাতে আত্মার জ্যোতি প্রতিবিম্বিত হয়; ও আত্মা স্বপ্রকাশিত হইলে, অজ্ঞানতার আবরণ দূর হইয়া পরা-জ্ঞান, পরা-প্রেম ও মুক্তি লাভ হয়।

"নিজের আত্মার সহিত জগতের আত্মাকে একতানে মিলন করাই যোগ। তাঁহাতে তন্ময়তাই যোগ। সমাধি অর্থ—ব্রহ্মে মন স্থির-করণ; পরমাত্মা ও জীবাত্মার একীকরণ; সুতরাং সমাধি যোগের ফল স্বরূপ। চিত্তবৃত্তির নিরোধের নামই যোগ। চিত্ত বশীভূত হইয়া, সকল-বিষয়ে

নিস্পৃহ হইয়া পরমাত্মায় যখন স্থির ভাবে অবস্থান করে, তাহাকেই সমাধি বলে।” সর্ব্ব প্রকার অহমিকা ও স্বার্থযুক্ত কামনাদি ত্যাগ করিয়া নিস্পৃহ হইয়া, গাঢ় ভক্তির সহিত ভগবানে তন্ময় হইয়া চিত্ত স্থাপনই যোগ। ও তাহাতে পূর্ণ তন্ময়তাই সমাধি। “ঈশ্বর লাভার্থ গাঢ় ভক্তি দ্বারাই ভক্ত ঈশ্বরে সমাহিত হইতে পারে। ভক্ত ভক্তি দ্বারাই ভগবানকে প্রসন্ন করিয়া, ক্রমে চিত্তশুদ্ধি ও তন্ময়তা লাভ করিয়া তাঁহাতে সমাহিত হইতে পারে। যিনি অন্তরের সহিত তাঁহাকে পাইবার চেষ্টা করিবেন, তিনি নিশ্চয়ই পাইবেন।” প্রাণের সহিত তাঁকে ডাকা চাই, তবে ফল হইবে।

* * * *

নিষ্কাম-কর্ম্মযোগের অর্থ—নিজের যাবতীয় কর্ম্ম, কর্ম্মফল ও শারীরিক শক্তি আদি নিষ্কাম-ভাবে ভগবানে ভক্তিপূর্ব্বক অর্পণ বা আহুতি প্রদান; বুদ্ধিযোগের অর্থ—চিত্ত দ্বারা তাঁহাকে সমুদায় কর্ম্ম অর্পণ ত করিতেই হইবে, এতৎব্যতীত নিজের সমস্ত অন্তঃকরণটীকে (অর্থাৎ মন বুদ্ধি চিত্ত ও অহংভাবকে) এবং অন্তঃকরণের যাবতীয় শক্তিগুলিকে ভগবানে অর্পণ বা উৎসর্গ করিয়া, সদা ভগবৎগত-চিত্ত বা ব্রহ্মার্পিত-চিত্ত হইয়া চলা ও ঐভাবে উপাসনাদি করা। এই উপায় অবলম্বনেই শীঘ্র চিত্ত নির্ম্মল ও বৃত্তিশূন্য হইয়া ব্রহ্মলাভ হইবে। যেহেতু ভগবান গীতায় বলিয়াছেন—

‘আমাতে মানস বুদ্ধি অর্পিত যাহার, পায় আমাকে নিশ্চয়।’ ৮।৭

* * * *

ভগবান অনন্য-ভক্তি বা গাঢ়-ভক্তি দ্বারাই লভ্য। (গীতা ৮।২২) সর্ব্ব প্রকার মনের অন্যভাব, অহংকার ও স্বার্থ কামনাদি ত্যাগ করিয়া, মনকে নিজের বিষয়ে উদাসীন, নিস্পৃহ, বিষয়-বিমুখ ও অন্তর্মুখী বা

ভগবন্মুখী করতঃ তাঁর শরণ লইয়া তাঁতে চিত্ত অর্পণ ও নিবিষ্ট করিয়া গাঢ় ভক্তি পূর্ব্বক সদা তাঁর নাম-সমীরণ অভ্যাস কর, (অর্থাৎ তাঁর স্মরণ মনন, কীর্ত্তন জপ ধারণা ধ্যান উপাসনাদি কর,) ও তাঁহাতে তন্ময় হইয়া ভগবৎগত-চিত্ত হইয়া থাক। এতে মনে ভগবৎ-প্রবাহ বহিবে ও মনের রজো তমোর মলিনতা অপসারিত হইবে। এই অভ্যাসের ফলে, উপাসনা কালে ভক্তিতে চিত্ত আপ্লুত হইবে, ভগবানে তন্ময়তা হইবে, তখন মনের অন্য বৃত্তিগুলি নিবে গিয়ে, মন বৃত্তিশূন্য ও সমাধিগত হইবে, তখন ব্রহ্মাভাস প্রত্যক্ষ হইবে।

পরমহংসদেব বলিয়াছেন—'মা বলেছেন তুই ভাবের মুখে থাক্‌বি।' অতএব তাঁর ন্যায় ভক্তি-পূর্ব্বক ভক্ত-সন্তান-ভাব আশ্রয় করিয়া ঐ ভাবেই তন্ময় হইয়া ভক্তিতে মাতোয়ারা হইয়া থাক ও ঐভাবে উপাসনা কর।

'অবিশ্রান্ত ডাক তাঁরে, সরল ব্যাকুলান্তরে।'

*　　*　　*　　*

স্বর্গীয় বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামি উপাসনা সম্বন্ধে একস্থানে বলিয়াছেন—"মনটী কোন এক নির্দ্দিষ্ট স্থানে বা ভগবানে বসিয়ে এবং চক্ষের দৃষ্টি কোন একটী বস্তুতে স্থির রেখে, নাম করে যেতে হয়, এরূপ অভ্যাস করিলে, অনেক উৎপাত হ'তে রক্ষা পাওয়া যায়। কার্য্যটী ও সকল অবস্থায় প্রায় ঠিক চলে। ঐ নির্দ্দিষ্ট স্থানে মন রেখে নাম কর্‌তে কর্‌তে, একটু স্থির (বা তন্ময়) হ'লেই"—"একটী রূপ প্রকাশ পায়। যেমন প্রকাশ হয়, ওম্‌নি ঐ রূপ ধরে ধ্যান করে চল। কল্পনা করে, আমাদের কোন রূপের ধ্যান নাই। ভগবানের রূপ অনন্ত। কোন রূপে, তিনি কার কাছে প্রকাশ হবেন, কে বল্‌তে পারে। স্থধু মনটী (নির্দ্দিষ্ট স্থানে বা) ভগবানে স্থাপন করে, শ্বাস-প্রশ্বাস ধরে, নাম

করে যাও, তাতেই সমস্ত ঠিক হ'য়ে আস্‌বে। এইরূপে নাম-সাধন করে গেলে, ভগবৎ-কৃপায় ক্রমে মন স্থির হ'য়ে আসবে।"

"সাকার ধ্যানই কর, আর নিরাকার ধ্যানই কর, তাঁর কৃপা ব্যতীত, কিছুতেই তাঁকে জানা যায় না। (আবার) তিনি প্রকাশিত হ'লেও চিত্ত শুদ্ধ না হ'লে, তাঁর প্রকাশ ধরা যায় না। (এজন্য) আগে চিত্ত শুদ্ধ করা চাই।" চিত্ত যত শুদ্ধ বা নির্ম্মল হবে, তত ভগবৎ কৃপাদি বেশি অনুভব হবে।" (১) সংযত সাত্ত্বিক আহার, (২) ইন্দ্রিয় সংযম বা ত্যাগ ও (৩) ভক্তিপূর্ব্বক সদা তাঁর কর্ম্মে, বা নাম-সমীরণ অভ্যাসে (অর্থাৎ স্মরণ, মনন, উপাসনা, জপ, ধ্যানাদি অভ্যাসে) মন নিযুক্ত থাকিলে, শীঘ্র চিত্ত শুদ্ধ ও স্থির হইবে ও তাঁর কৃপা লাভ হইবে। এই উপায়ে মন বৃত্তি শূন্য হইলে আত্ম-দর্শন হইবে।

* * * *

শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংস দেব একদিন সাকার নিরাকার সম্বন্ধে বলিলেন,—"কালী ঘরে ধ্যান কর্‌ছি, যেন একটা একটা করে চিক্ উঠে যেতে লাগলো—মায়ার অজ্ঞানের পরদা। সে দিন মা আমায় দেখালেন—কোটি সূর্যের রূপ সাম্‌নে—সেই জ্যোতি থেকে আবার একটা চিন্ময় রূপ দেখলুম; আবার খানিক পর সেটা (সেইরূপটা) জ্যোতিতে মিশে গেল। নিরাকার কেমন সাকার হলো; আবার সাকার নিরাকার হলো। এইরূপে মা আমায় সাকার ও নিরাকার একই ব্রহ্ম বুঝিয়ে দিলেন।"

* * * *

সাধন ভজন সম্বন্ধে বেলুড় মঠের স্বর্গীয় ব্রহ্মানন্দ স্বামীজী মহারাজ (রাখাল মহারাজ) বলিয়াছিলেনঃ—

"সদাই তাঁর স্মরণ মনন কর্‌বে। তাঁর স্মরণ মনন সদা সর্ব্বক্ষণ অভ্যাস হলে, তখন ধ্যান কর্‌তে বস্‌লেই মন জমে যায়। ধ্যান যতই জম্‌বে,

ততই ভিতরে আনন্দ, তখন কাম-কাঞ্চন ঠিকঠিক আলুনি বোধ হবে। সেইজন্য বাজে চিন্তা, বাজে কথা, একবারে ত্যাগ করতে হবে; বাজে চিন্তায় শক্তি ক্ষয় হয়। ঠাকুর বলতেন, মনের বাজে খরচ কর্‌তে নাই। অর্থাৎ সদাই তাঁর স্মরণ মনন কর। সংসারের লোক টাকা পয়সার বাজে খরচ যাতে না হয় তার জন্য কত হিসাব করে, কিন্তু মনের যে কত বাজে খরচ কর্‌ছে, তার দিকে হুঁস নাই। কেবল সদা আত্ম-ধ্যান কর, এই হচ্ছে মোক্ষের উপায়। গীতায় ভগবান বলেছেন—

"মন্মনা ভব মদ্ভক্তো মদ্‌যাজী মাং নমস্কুরু।
মামেবৈষ্যাসি যুক্ত্বৈবমাত্মানং মৎপরায়ণঃ" ॥৯॥৩৪
মদ্ভক্ত, মদ্গতচিত্ত, হও মম উপাসক, কর নমস্কার।
যুক্তাত্মা, মৎপরায়ণ, এরূপ হইলে পাবে স্বরূপ আমার ॥৯॥৩৪

"ভগবানই আমাদের আপন লোক, এইটা বেশকরে realise কর্‌তে হবে। আর সর্ব্বদা (ভক্তি পূর্ব্বক) তাঁর খুব স্মরণ মনন জপ ধ্যান করবি।"

* * * *

স্বামীজী তুরিয়ানন্দ বলেছিলেন—"To perceive the Divine in our consciousness is nothing but merging the ego in the Atman." So often practise prayer, merging the mind in the Atman.

* * * *

স্বামীজী বিবেকানন্দ বলিতেন—"মা কালীর রূপই ভগবানের ঠিক ঠিক প্রতীক। একদিকে মৃত্যুরূপ অসিধরা—রোগ, শোক, দুর্ভিক্ষ, মহামারি; আর এক দিকে দয়া দান সেবা দিয়ে সন্তান বাৎসল্যে সন্তানকে রক্ষা কর্‌ছেন।" "তবে তাঁর যে মূর্ত্তি যার যেরূপ ভাল লাগে।"

[মায়িক অনাত্ম-বস্তুর স্মরণ মনন সেবা ও সঙ্গাদি করিলেই, সুখ-দুঃখ, জীবন-মরণের চঞ্চল প্রবাহ দিয়া যাইতেই হইবে ও সে-ই মায়ের অসি-ধরা মূর্ত্তি বেশি দেখিতে পাইবে ; আর যে অনাত্ম-বস্তুর স্মরণ মনন সঙ্গাদি ত্যাগ বা উপেক্ষা করিয়া, বৈরাগ্য ও ভক্তি আশ্রয় করিয়া, সদা পরমাত্মায় চিত্ত অর্পণ ও যুক্ত করতঃ নিত্য ধ্যান-যোগ-পর হয়, সে-ই সহজে তাঁহাকে পায় ; (গীতা ১৮॥৫২) ও সে-ই গাঢ় ভক্তি দ্বারা ব্রহ্মতত্ত্বে প্রবেশ লাভ করিতে সমর্থ হয়। (গীতা ১৮॥৫৫)]

বেলুড়ের মহাপুরুষ শিবানন্দ স্বামীজী মহারাজ বলিয়াছেন—"পরমাত্মা বা অরূপের ধ্যান বড় কঠিন, তবে বেদে আকাশকে প্রতীক বলে নিতে বলেছে। তিনি হলেন 'অণোরণীয়ান্ মহতো মহীয়ান'—তিনি অণু হতেও অণু , আবার মহান হতে মহীয়ান। তিনিই আবার জীব হৃদয়ে জ্বলন্ত রূপে বর্ত্তমান। কিন্তু উপাসনা কালে, আগে রূপ (অবলম্বন) চাই। (অর্থাৎ ভগবানের কোন রূপ-কল্পনা অবলম্বন করিয়া উপাসনা চাই।) Temperament ও অধিকারী অনুযায়ী সব নির্ভর করে। রূপই অরূপ হয়ে যায়, আবার অরূপই রূপ হয়ে ভেসে ওঠে। তিনি সাকার, তিনি নিরাকার, তিনি আবার উভয়ের অতীত। তবে এ মন দিয়ে তাঁকে বুঝা যায় না ; তিনি শুদ্ধ মনের গোচর, ঠাকুর বলতেন জানোত। শুদ্ধ মন ও আত্মা (কতকটা) একই ; যে মনে সঙ্কল্প বিকল্প নাই, বাসনা নাই, তাকে আর মন বলা চলে না। মনকে শুদ্ধ করা চাই ও সদা তাঁর নাম-সমীরণ চাই। এই উপায়ে মন যখন আত্মার সহিত যোগে তদাকারিত হয়ে যায়, তখন তাহা কতকটা বিশ্বব্যাপী মহাচৈতন্যময় বা ব্রহ্মভাবময় হয়ে যায়।" (Mind is then filled with the Spirit of God.)

* * * *

শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেনঃ—

'মোক্ষার্থম্ কুরু চিত্ত-বৃত্তিমচলম্ অনৈস্তু কিং কর্ম্মভিঃ
কিং অনেন ধনেন বাজি-করিভিঃ রাজ্যেন প্রাপ্তেন কিম্
কিম্বা পুত্র-কলত্র-মিত্র-পশুভিঃ দেহেন গেহেন কিম্।'

(ভাবার্থ-) অর্থ, হাতি, ঘোড়া, রাজ্য, পশু ইত্যাদি বৈভবাদি সংসারে কি এমন কাম্য বস্তু আছে, যাহা প্রাপ্তির লালসায় তুমি কর্ম্ম করিতেছ? সকল মায়িক কাম্য বস্তুই তুচ্ছ ও অচিরস্থায়ী, তাহা মানবকে যথেষ্ঠ ও স্থায়ীভাবে তৃপ্তি দান করিতে পাবে না। 'ভূমাতেই সুখ, অল্পে স্থায়ী সুখ হয় না।' মায়িক বস্তু বা প্রবৃত্তির বস্তু অধিক থাকিলেই চিত্তের বিক্ষেপ হয় মাত্র। অতএব এ সকল যাবতীয় বিষয়ে, তুমি উদাসীন ও অমনোযোগী হইয়া মনকে নিস্পৃহ করিয়া, মোক্ষার্থ চিত্ত-বৃত্তিকে পরমাত্মায় অচল করিয়া, আত্ম-সংস্থ হইয়া ধারণা ও ধ্যানে তন্ময় বা মগ্ন হইয়া থাক। মনকে বৈরাগ্য ও ভক্তিতে পূর্ণ করিয়া, খুব আগ্রহ ও নিষ্ঠার সহিত জপ ধারণা ও ধ্যানে লাগিয়া যাও, আত্ম-সংস্থ হইয়া ভক্তিতে মগ্ন হইয়া যাও, এই তন্ময়তা হইতেই মন বৃত্তিশূন্য হইয়া সমাধি হইবেও ব্রহ্মভাস দর্শন হইবে। এবং ভগবৎ উপদেশ মত—

'বুদ্ধিযোগমুপাশ্রিত্য মচ্চিত্তঃ সততং ভব॥' গীতা ১৮॥৫৭

এ-উপায়েও তাঁকে পাবে। কারণ, তিনি গীতায় বলিয়াছেন—

'ময্যর্পিতমনোবুদ্ধির্মামেবৈষ্যস্যসংশয়ম্।' (৮॥৭)

হরি ওঁ! হরি ওঁ!! হরি ওঁ!!!

APPENDIX

POWERS OF THE MIND.

All life is from an inner centre out-ward. As within, so without, as cause and effect. As we think, so we become. If we want to make our life pure, we must keep our thoughts and mind pure. We must make our centre (i. e. mind) right and others will follow in orderly sequence. We must have a care concerning but one thing—how we live in our thought-world. This will determine all, including our spiritual progress. For, not only we are building our inner nature from the thoughts and emotions we entertain, but we are drawing from outside, forces of a kindred nature by the attrative power of mind. Our perticular kind of thoughts connects itself with similar thoughts from without and influences us. Great masters have said—"The mind is every thing. What you think, you become so". Therefore we should be careful about what we think. By constant practice of purity of thought, we can make our lives pure. For this, we should always watch our mind carefully and see that it does n't go astray. We should always engage our mind and full attention with good noble unselfish thoughts or with some kind of *satsanga* (good company) or good work, or good purpose or with '*Japadhyan*' or prayer. By thus engaging our mind

and its full attention always with high ideals, noble purpose, or noble work, we can make our mind noble and pure.

Mr. Ralph Waldo Trine says—'We are born to have absolute control over our own domain—the domain of our thoughts. If we try sufficiently, we could succeed in mastering our thoughts and mind. We must be firm there.' Have full control over our mind and thoughts and never allow any unclean, bad or selfish thoughts, ideas, propensities or desires to enter or dwell in our mind, even very slightly, if we want to get spiritual progress or to arouse the inner divinity latent within us. We must cultivate strength of will and drive those intruders and inner enemies away from our mind resolutely and promptly, (with inattention and strong will) at the very beginning, when the thoughts are forming in our mind and we will succeed. We should fight resolutely and drive them firmly at the beginning, when they are controllable and never allow them to stay in our mind even slightly, for then they will atonce take a foot-hold, grow in strength, become uncontrollable and dye our mind with vice. By firmness and food-control we will succeed. We should make the practice of firm and constant control of mind and thought. By food-control, indifference, inattention, practice and strong will, we can control and calm our mind and thoughts.

We should make our mind a nest of pleasant, loving, noble, pure and holy thoughts and then we

can be cheerful, noble, pure and holy. Our cells of the body also respond to our thoughts and moods of mind. In the degree we keep young in thought, by keeping our mind full of cheering, loving, noble and benevolent thoughts, we remain young cheerful loving and noble also. Despondency, anger, hatred, jealousy and malice viciate our blood and accordingly act on our body ; fear paralyses our system. Unclean and vicious thoughts act like poison in our system. So these should be expelled altogether, must not be allowed to dwell even slightly in our mind, for they impure our mind and injure its mould of purity. Whereas, cheerful hopeful loving and noble thoughts make us cheerful, loving and noble, improve the cells of our body and create health and vigour.

Thoughts are forces, which work in our mind and through mind, they influence our physical nature as well as spiritual nature. Thoughts have creative power and have attractive power. Like creates like and like attracts like. Like company and like environment forces create like thoughts. One can much influence the thought-power of a person, by placing him under proper and helpful surroundings. So helpful and proper environment forces and surroundings, proper company and proper suggestions or thougts, will lead to proper and pure life and to our spiritual progress. If we want to lead a spiritual life, we must have proper and holy surroundings and environment forces, and we should

always entertain proper company and proper thoughts,—that is, clean, pure, unselfish, loving and noble thoughts. The secret of inner development is purity and ennoblement of our thoughts, emotions and actions, according to a high ideal. By abandoning absolutely all kinds of selfish evil thoughts, desires and propensities, as well as evil desire-producing company and by the constant practice of fully engaging our mind and thoughts always with noble and higher things, with the help of *satsanga*, *swadhya* and communion with God, we can make our lives pure and noble. Dr. Besant said—"To acquire purity, we require pure thought, pure life, pure food, proper or pure environment forces and communion with God." Constant practice of purity of thought, prayer or *Jop-dhyan*, *Satsanga* and selfless service will lead to spiritual progress and purity.

Judicious physical exercise induces greater bodily strength. Active and alert mental exercise induces greater intellectual power. According to the same law, proper spiritual exercise, such as self-control, selfless service, self-sacrifice, selfless love and kindness to all, prayer or communion with God with deep devotion and help of proper environment forces are necessary for the unfoldment of our spiritual powers.

If we make proper and sufficient inner development, by making our mind unselfish pure and noble and by proper communion with God, then we can be guided by the Holy Spirit from within. This guiding force

will then be the moulding power within us, the source of consolation peace and strength. Its realisation will give us freedom from fear and worry and will lead to our spiritual unfoldment.

We are so occupied with the objects of our sense-life, that we unconsciously become dominated and ruled by things of the senses. But those whose spiritual powers are developed know, that the springs of life are all from within and that the inner leads and rules the outer. Generally men follow their sense-nature and do not follow the higher spiritual-nature within them, so their spiritual-nature remain undeveloped, latent and almost in a slumbering state. As the sense-nature can connect us with the external things of the world, so our spiritual-nature (or spiritual-body *) can connect us with the Holy Spirit within and extract love strength and God-Force from Him, if we know how to draw them. This slumbering God-nature or spiritual-nature may be awakened, by our living a pure life, communion with the Holy Spirit by deep prayer and selfless service. Sree Sree Arabinda Ghosh says—that unless we have sufficiently renounced our selfish animal-nature, this slumbering spritual-nature would not be aroused. When the spiritual-nature or (God-nature) within us is properly and sufficiently aroused, then by its help, we

* Spiritual-nature or spiritual-body is our *Anondamoya kosh*, by which we can connect our-selves with the Holy Spirit within us.

can connect ourselves with Him in deep prayer and draw love, strength and God-Force from Him.

Mr. Ralph Waldo Trine says—besides the sense-nature and the spiritual-nature, there is the thought-nature or the mind, which has great influence over our physical nature, as well as on our spiritual nature. By the help of thought-nature or mind, that is, by cultivating purity, by proper thoughts and suggestions in our mind, we can tune the mind to a higher pitch and thus arouse our latent spiritual-nature. Our mind has the power of influencing and arousing our spiritual-nature sufficiently and we should try to do so, for connecting us with the Holy Spirit.

Our mind must be properly purified, elevated and tuned to the Infinity or be in harmony with Him in prayer time, then our spiritual nature would be aroused and connect ourselves with God. A mind so elevated and tuned can be a receiver of the necessary God-Force. All true prayers elevate our mind and unfold our God-nature or our spiritual-nature. Our mind should be in proper mood or in harmony with Him to arouse our spiritual nature. If we can unite our mind with God-Mind, as the clay when modelled, is united to the potter's mind, then our mind would be in harmony with Him. If we can surrender ourselves to God completely and whole-heartedly with devotion, then our mind would be in harmony with Him and then we would have a true and deep prayer. In all true prayers,

a sort of connection is made with the Holy Spirit within us and there is that within man, which is illumined and energised with the touch of the Holy Spirit. If we can be sufficiently spiritually elevated then if we will it, we can properly connect ourselves with Him in prayer and be directed and guided by His Wisdom. If we can efface our selfhood with its selfish animal-nature sufficiently, if we can still our sense-nature sufficiently, if we can elevate our mind sufficiently to be in proper mood, that is in harmony with Him, then our spiritual-nature would be aroused sufficiently to connect us with Him and then in deep prayer, we can get the necessary God-Force and guidance from the Holy Spirit within. Our spiritual-soul may be the inlet, as well as the outlet of communion with the Holy Spirit. So we must curb our animal-nature with its selfish desires sufficiently, daily practise communion with Him in deep prayer and try to keep the mind pure and in proper mood, then our spiritual nature would be sufficiently aroused to work and help us. A whole-hearted devotion to God, is a potent factor for keeping the mind in proper mood, for arousing our spiritual nature and connecting us with God. Our spiritual-soul (or *Anandamaya Kosh*) is the connecting link with the Holy Spirit. If we can arouse in our mind a grand passion of deep devotion to devote everything to God, for His work of the uplift of humanity, then our mind would be purified and be in proper

and elevated mood and our spiritual-nature would be sufficiently aroused, and then in deep prayer, we could connect ourselves easily with Him, by stilling our sense-nature. And if we can properly connect ourselves with the Holy Spirit, the Central dinamo, That animates guides and sustains all lives in this universe, then we can draw the necessary God-Force and whatever we want from Him. The way for realising these Divine powers is to efface our selfish animal-nature, keep our mind pure and to make the practice of true prayer often and this will keep the mind in proper mood to arouse our spiritual-nature. Unless our lower animal-nature with its selfishness and selfish desires is sufficiently effaced, and mind made pure or selfless, our higher spiritual nature would not be aroused. To arouse this spiritnal-nature for connecting ourselves properly with God, what is wanted is :—

(1) Purity, selflessness and elevation of mind. For this our animal-nature, with its egoism, selfishness, and selfish desires, should be renounced or effaced sufficiently and thus our mind should be purified, made selfless and elevated sufficiently to be in harmony with God-Mind.

(2) Deep devotion. To think often of God with devotion and love. To arouse in our mind a passion of deep devotion to devote every thing to God and for the benefit of humanity; this will purify the mind keep it in proper and elevated mood. Mind

should be well-filled with noble *satwik* ideas and emotions.

(3) To practice often *Jop-dhyan* or true prayer with deep devotion and love.

Our mind should made pure and its mood should be cheerful, noble, devout, calm, and passive about ourselves and then it would be able to arouse our spiritual-nature.

(1) Purity and elevation of mind by curbing our animal-nature ; (2) deep devotion ; (3) deep prayer and to think often of God with devotion and love ; (4) selfless love and service. These are the means of keeping the mind in proper mood for arousing our latent spiritual-nature.

Our animal-nature with its egoism, selfishness and selfish desires should be effaced sufficiently to purify our mind and arouse our spiritual-nature. If we can arouse in our mind a grand passion of deep devotion to God and a will, to devote every thing to Him, this overflow of devotion will curb our animal-nature, purify our mind, keep it proper mood to arouse our spiritual nature. The *rajosik* and *tamosik maya* can be overcome by the *yoga* of deep devotion—(Gita XIV-26).

The Upanishads say that our senses including mind have got outgoing tendencies ; it is by checking them and turning them inward (in prayer,) we can realise the Divine. This should be often practised.

Our prayer should be in a quiet retiring place or a closet by stilling our sense-nature and making our mind

passive to worldly things and receptive to the higher leadings of the Spirit. (Methods of different religions may be followed according to our inclination.) Jesus after his admonition against public prayer for show, said—"But thou, when thou prayest, enter into thy closet, and when thou hast shut thy door, pray to thy Father in secret; and thy Father, which seeth in secret, shall reward thee openly". (St. Matheu vi-6)

* * * *

The higher insight and powers of the soul always potential within, become of value, as they are realised and used. These powers within us now, are waiting for realization. Our soul carries its own keys to all wisdom and to all valuable and usable powers. The inner powers should be awakened and realised, then we could get the inner help, that would mould, sustain and guide us to perfection.

According to Mr. Ralph Waldo Trine—there are two realms of the mind: The conscious and the subconscious. Or the mind functions through two avenues—the conscious and the subconscious mind. The conscious is the thinking mind and the subconscious is the doing and the feeling mind. The conscious is the sense-mind. It comes in contact with objects and is acted upon through the avenues of the five senses. The subconscious is the quiet fine all permeating mind or force, that guides all our inner functions of the body, that watches and keep them going, even when the conscious mind is unconscious or asleep. The

conscious mind thinks, suggests and gives directions, while the subconscious mind receives them and carries them into operation. The conscious mind gathers the impressions through the help of the senses, the subconscious mind receives them and records them into memory. The thoughts, ideas, emotions and impressions of the conscious mind are received as seeds by the subconscious mind and they generate and produce their kind. These thoughts, ideas, emotions and suggestions have creative influence. They also have the power of affecting our subconscious (or subjective) mind, which in turn has a powerful influence of affecting our physical body, as well as our spiritual body. So the conscious mind by its thoughts, ideas, suggestions and emotions can much influence and affect the subconscious mind; and this subconscious mind by its tune, attitude or mood can much influence and affect our physical nature and its functions, as well as our spiritual nature. So, much depends on the tune, attitude or mood of the subconscious mind. So, much depends also on the thoughts, ideas, and suggestions of the conscious mind. For this reason, we should always try to live with cheering, loving, clean, noble and unselfish thoughts and give such good ideas, thoughts and suggestions to the subconscious mind, as to keep it in proper mood—that is, cheerful noble and devout mood. Like creates like. So we should secure the help of such environment

forces and such companies and give such suggestions and thoughts to our subconscious mind, as to keep it in proper mood to arouse our spiritual-nature to connect ourselves with God and to be a receiver of God-Force in our prayers. We should eliminate and efface all negative selfish vicious thoughts and desires from our mind promptly, for they produce their kind and the subconscious mind is permeated with vice. We should always entertain pure, noble, hopeful, loving, cheering thoughts. We should give such suggestions of devout devotion or unselfish love and kindness or cheering hopeful thoughts to our subconscious mind, that its attitude or mood remain cheerful noble, calm, devout and absorbed with deep devotion or full of the spirit of love and service to God and mankind. And then with the help of the subconscious mind, we can arouse our slumbering spiritual-nature to connect ourselves with God in prayer. **We should always see that the subconscious mind should remain pure and in proper mood, (that is, cheerful, calm, noble and devout mood and passive to our-selves.)**

Dr. Thomas Hudson says—"Our subjective mind is continually amenable to control by suggestion." "The subconscious mind can do and draw, whatever is actually directed to do and draw by the conscious thinking mind". "We must be careful on what we allow our mind to dwell, for our subconscious mind becomes dyed with that thought". Any type of thought, that

will prevail in our mind, will produce its kind and will influence our subconscious mind and through it, will influence our physical nature, as well as spiritual nature. So we should give such thoughts and such suggestions to our subconscious mind, that it becomes absorbed and dyed with the spirit of deep devotion and service to God and mankind; thus it will be in proper tune or mood to affect and arouse our spiritual-nature, to connect us with God in prayer. The subconscious mind has the power to affect and arouse our spiritual-nature sufficiently, so that it can connect itself with the Holy Spirit in prayer. It is for our conscious mind to give proper suggestions to the subconscious mind, so that it remains in proper attitude or mood to arouse our spiritual nature. Much depends on the mood or attitude of the subconscious mind. Whether while doing any work or in prayer time or in other times also, we must keep the subconscious mind pure and in proper mood.

If we can permeate our subconscious mind with the idea of offering ourselves to God, then it remains in proper mood. Or if we can arouse in our mind a grand passion of devoting everything we have to God, for His work of uplifting the humanity and dye our subconscious mind with that passion, then it remains in a very elevated mood. The overflow of this passion of devotion in our mind, will drive all impurities, sufficiently purify our mind and make it in

proper mood to arouse our spiritual nature for connecting us with God in prayer.

Stilling our sense-nature, abstracting our mind from the objects of the World and their inner images, making our mind passive about our-selves and absorbing our subconscious mind with a grand passion of devotion, we should practise deep prayer, concentrating our mind fully on *Paramatman*, then our spiritual nature would be aroused and connected with Him, and then by His mercy, we would be gradually filled with His Spirit, and we would get help and strength from Him. By continuing this practice, we may get proper purity to reach the *samadhi* state and can realise God in time. Live merged in *Atman* and make this practice often, if you wish to purify your life and realise Him.

* * * *

Thought is a force subtle and powerful and it often can create or produce its kind. So we must be careful about them. Concentrated clear-cut thoughts are forces, that go out and influence others. Every definite thought has an influence of some type. So one should be careful in entertaining them.

Various kinds of thoughts and emotions have various kinds of influence upon the different organs of the body. Anger, fear, hatred, revenge, avarice, lust, jealousy and grief, in fact all negative and low thoughts and emotions produce weakness and disturbance, not only in our subconscious mind, but

in our physical body as well. It has been proved that they actually generate poison in the body. They depress or sometimes over-excite the circulation and change the quality of the blood, making it less vital. They suppress the normal healthy secretions, affect the great nerve-centres and thus partially paralise the seats of bodily activity. They thus harm our physical body and viciate the mental-body with course impure mind-stuff. So these injurious selfish evil thoughts and emotions should be thoroughly eliminated from our mind and never allowed to dwell there even slightly. On the other hand faith, hope, love, devotion, forgiveness, benevolence, charity, nobleness, courage, cheerfulness, joy and peace are positively uplifting. They help the flow of normal healthy secretions, invigorate our body and nerves and open the channels of the body in such a way, that the life-forces go bounding through them and thus the disease-germs are speedily removed and so the disease can hardly get a foothold in our system. Like attracts like. If we come in contact with cheerful loving friends or read cheering books or remain in cheering surroundings, our mental-nature is affected by them and we feel the cheerfulness and love within us. (By the help of cheerfulness, loving cheering companions, cheering surroundings and exercise in open fresh air, we can get our physical body cured in a short time.) So selfishness, lust, hatred, vicious and malicious thoughts, which weaken and debilitate our system,

should be promptly expelled at the very beginning from our mind and we should always shun the company of bad vicious men (and of despondent pessimistic persons.) Sad cheerless men, books and surroundings make us cheerless. Bad company and bad thoughts make us bad. Bad desire-producing company and bad desire-producing thoughts should be thoroughly renounced. We should always keep our mind and attention fully engaged with higher things, to make our mind pure and noble. It is for this reason Lord Budha advised that the mind should always be filled up with unselfish deep sympathy, love, and kindness for all and to arouse in our mind a grand passion to devote every thing for the benefit of mankind and animal kingdom. This will purify our mind and keep the subcouscious mind in proper mood.

* * * *

With the thoughts of love for all, we shall be able to draw love from all. Similarly thoughts of anger, hatred and enemity will beget reciprocal feelings in others and will come back to us in similar kinds. Every thought we entertain is a force, that goes out and comes back laden with its kind. Our thoughts, make, what we are and what we shall be afterwards. By always entertaining pure unselfish noble thoughts, noble emotions, noble ideals and noble purpose, we can make our life pure and noble. Our future is determined by the thoughts (and company,) we entertain and the life we lead. It is the life and not the

knowledge, the purified heart and mind and not the well-filled head, that lead us towards God.

* * * *

Mind has three states—the conscious, the unconscious or the sub-conscious and the super-conscious state. If the mind be sufficiently purified, stilled and calmed, then by the help of concentration or '*dhyan*', we can reach the *samadhi* or super-conscious state, in which our spiritual vision is opened.

* * * *

For prayer, much depends on the thoughts and emotions we always entertain and much depends on the mood or attitude of our subconscious mind. If we often contemplate of God with love and devotion, then our subconscious mind would be in proper mood.

We have the power of opening ourselves to the Divine Inflow of God-Force (or the Spirit of God) in the time of deep prayer, by acquiring sufficient purity and arousing in our mind a grand passion of deep devotion and love to God. This will make our mind pure and in proper mood. In deep prayer *or dhyan*, if we are in proper mood or condition, we can draw the Divine-Inflow. This inflow will atonce invigorate us and put into best working order all the life-forces of our system. "I shall put My Spirit in you and you shall live."

ये भजन्ति तु मां भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम् ॥ गीता ९॥२९

"Verily they, who worship Me with devotion, they are in Me and I also am in them, that is, I fill them with My Spirit." (Gita IX-29)

DIVINE INFLOW OF GOD-FORCE

With a mind at peace and made passive about yourself and with a heart going out in love to all, go into your interior self, holding the thought that I am an infinite small fraction of the Infinite Universal Spirit. I now open myself, my body, mind and spirit fully to the inflowing tide of the life-giving Divine-Inflow. Drive away from your mind all selfish or evil thoughts, emotions, desires and such propensities. Drive away all other thoughts, all fears, forebodings and vacillations. Make your mind passive and indifferent about yourself and about all other worldly affairs. Still your sense-nature. Make your mind pure, expectant, humble and devout. Arouse in your mind a grand passion of deep devotion to God, dye your subconscious mind with it and remain absorbed in it in prayer. Then think that the Divive God-Force is pouring and coursing through your mind, spirit and body, removing all its defects inpurities and vitalising all your life-forces. Realise this Inflow fully and you will begin to feel the vitalising touch of God-Force.

If your body be affected in any way, concentrate your mind on the affected part of the body and by this process, you will get cured. Believe that the healing process is going on. Have faith in the omni-potent power of this Divine-Inflow. Our spiritual-soul is the inlet and also the outlet of this vitalising Force.

Put away your desires and all thoughts of self. Completely abstract your mind from the objects of this World and in their internal images, still your sense-nature, make your mind humble, devout, and passive about yourself. Concentrate your mind on God and think that He is vitalising you from within. Fill your mind with deep devotion, dye your subcon-scious mind with it and commune with Him in deep prayer. Remain absorbed in it. Continue this practice of prayer every day steadily for a long time, and if you are sufficiently pure and devout, you will gradually get the *samadhi* state and realise Him and then you can get every thing from this Divine Inflow.

* * * *

Mr. Ralph Waldo Trine says that, if your subcon-scious mind be sufficiently pure and devout, or if your spiritual nature be sufficiently aroused, you can get the interior illumination, even during sleep. While in sleep, your body and sense-nature remain quiet, but your subconscious mind and the spiritual-soul can remain active. This mind on giving certain directions on a particular line, when dropping off to sleep, will take that line of work, if the mind be

sufficiently intent on it. But you should exercise great care as to the nature of your thoughts and emotion that occupy your mind, when you enter into sleep. For these can connect you only, with what by your order of thought you can attract. While entering into sleep, follow these rules :—

(1) Drive all other thoughts, emotions, desires and distractions completely from your mind.

(2) Make your mind quiet, indifferent and passive about yourself, fearless, devout and expectant. By this passiveness and indifference, you will let the outward world slacken its hold on you, so the inner-world within and around, may make itself felt. By making the subconscious mind pure, calm and devout, you can arouse your spiritual-nature.

(3) Absorb your mind or dye your subconscious mind with the particular kind of thought, idea or emotion, on which you want light or information and earnestly desire for it, long for it. What you need is to make your subconscious mind corresponding to the attitude for which you want light, and it should be dyed with that emotion and you should earnestly desire for the needful light or God-Force.

(4) Then on awaking, before bringing other thoughts in your mind, which may distract you, remain for some time receptive to the impressions and inspirations that may come. If they come, atonce note it down, before you forget it and then act upon those instructions. In the degree, you have faith in

that guidance, in that degree you will get the light and guidance.

The first three general rules are important and can be followed for getting light and God-Force at every time, when you commune with God.

Besides the first three rules, follow these rules in your prayer time :—

Sit alone in a closed room in an easy posture calmly, with a peaceful and serene mind. Solitude and exclusion from the world of sense is necessary. If possible, better have a bath before sitting. While sitting, you should be unconscious of physical discomfort or any thing that reminds you of your body. Still your sense-nature, make your mind passive and indifferent about yourself. The mood of your subconscious mind should be pure, calm, serene, patient, fearless, expectant and devout. Water must be calm and placid, if you want to get the reflection. So the mind should be stilled, calmed and made placid like a waveless lake, to get the reflection of *Atman* on it. Burn incense to keep the room holy. Then concentrate your mind on Him and conmmune with Him with deep devotion. This mode of prayer or '*dhyan*' should be daily and regularly practised for a long time. If you have acquired purity, then you may reach the *samadhi* state and realise Him in time.

AUM TAT SAT AUM

প্রেম-ভক্তির সহিত সাধনা দ্বারা তিনি লভ্য

(মীরা বাইর উপদেশ)

"মনুয়া সাধন্ করণা চাহি ;
সাধন্ করণা চাহিরে মনুয়া, ভজন্ করণা চাহি।
প্রেম লাগানা চাহিরে মনুয়া, প্রীতি করণা চাহি ॥
তুলসি পূজে হরি মিলে ত, পূজি তুলসি ঝাড় ।
পাথল্ পূজে হরি মিলে ত, মেয় পূজি পাহাড় ॥
নিদ্না হন্‌সে হরি মিলে ত, জলজন্তু হোই ।
ফল মূল খাকে হরি মিলে ত. বাদুর বন্দর হোই ॥
তৃণ ভখন্‌সে হরি মিলে ত, বহুত মৃগি অজা ।
স্ত্রী ছোড়্‌কে হরি মিলে ত, বহুত মিলে খোজা ॥
দুধ পিবন্‌সে হরি মিলে ত, বহুত বৎস বালা ।
মীরা কহে, বিনা প্রেম্‌সে, না মিলে নন্দলালা ॥"

সুধু ব্রহ্মচর্য্য বা নিরামিষাহার বা ফলমূল দুধ মাত্র আহার, বা নিদ্রা ত্যাগ করিলে, হরি মিলিবে না, প্রেম-ভক্তির সহিত সাধনা দ্বারা তিনি লভ্য ।

* * * *

প্রশ্ন—'প্রেম-ভক্তি কিরূপে স্থায়ী হয় ?'

রামকৃষ্ণ পরমহংস দেবের উত্তর ঃ—"কলসিতে জল পুরে সিকেয় তুলে রাখ্‌লে, দিন কতক পরে জল শুকিয়ে যায়, কিন্তু গঙ্গার জলে ডুবিয়ে রাখ্‌লে শুকায় না। তেমনি ঈশ্বরের ভিতর যে নিত্য ডুবে থাকে, তার প্রেম-ভক্তি শুকায় না।" "তাঁর উপর ভালবাসা এলে, তখন সেই ভক্তির নাম পাকা ভক্তি বা প্রেম-ভক্তি।" "প্রেমের সহিত ব্যাকুল হ'য়ে তাঁর প্রার্থনা কর। (তাঁর জন্য) সদা প্রেমে মগ্ন হ'য়ে তাঁতে ডুবে থাক।"

ওঁ নমস্তে ভগবতে বাসুদেবায় !

শুদ্ধি পত্র

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
১০	১৬	তখই	তখনই
১০	১৬	মনের	०
১০	২১	মনে মনে	মনে
১১	৭	মাত্রই	মাত্রেরই
১৩	১১	বাক্তি	ব্যক্তি
১৩	১৬	দেযাকাঙ্ক্ষাদি	দ্বেষাকাঙ্ক্ষাদি
১৪	১৪	লাভেব	লাভের
১৫	৫	গ্রস্থের	গ্রন্থের
১৬	৬	(৩)	(২)
১৬	৮	যোগভ্যাস	যোগাভ্যাস
১৬	১৪	ব্রহ্মার্পন	ব্রহ্মাপণ
১৭	১৯	ব্যবসায়ীত্মিকা	ব্যবসায়াত্মিকা
১৭	১৯	নিশ্চয়ত্বিকা	নিশ্চয়াত্মিকা
১৯	৮, ১১, ১৪, ১৫, ১৮, ২০, ২২, ২৪	ব্রহ্মার্পন	ব্রহ্মার্পণ
২০	১২	অর্পন	অর্পণ
২১	১১	সুদস্তর	সুদুস্তর
২২	২১	প্রীতার্থে	প্রীত্যর্থে
২৩	১৩	তমভাব	তমোভাব
২৪	৫, ৬	প্রীতার্থে	প্রীত্যর্থে

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
২৫	১২	বুদ্বিতে	বুদ্ধিতে
২৫	৭, ১২, ২২	প্রীতার্থে	প্রীত্যর্থে
২৮	১১	পুরষাকার	পুরুষকার
২৮	১৭	Self-confidncee	Self-confidence
২৯	১৫	পুরস্কার	পুরুষকার
২৯	২১	তাঁহার	তাঁহারা
২৯	২৪	তবে	তবেই
৩১	১৯	প্রান্তব্য	প্রাপ্তব্য
৩৩	১৯	সংসারশ্রমী	সংসারাশ্রমী
৩৫	১৭	ব্রহ্ম	ব্রহ্মভাব
৩৬	৩	যংযম	সংযম
৩৭	২	উচ্ছঙ্খল	উচ্ছৃঙ্খল
৩৭	১৩	কম্মই	কর্ম্মই
৩৮	১২	পরজ্ঞানের	পরা-জ্ঞানের
৩৮	২৩	ব্রতোস্থত	ব্রতেস্থিত
৪৩	১৯	উচ্চলক্ষে	উচ্চলক্ষ্যে
৪৩	২২	অপসাসিত	অপসারিত
৪৪	৫	সন্দেয়	সন্দেহ
৪৪	১৬	ইন্দ্রিয়-বিজয়	ইন্দ্রিয় বিজয় ও যোগ
৪৬	৪	করিষা	করিয়া
৪৯	৮	ব্রহ্মাত্ব	ব্রহ্মত্ব
৫০	১০	উদ্ধর	উদ্ধার
৫০	১২	মাহাত্ম	মাহাত্ম্য
৫০	১৪	অন্যান্য	অনন্য

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
৫৬	১৪	কত্তৃত্বাভিমান	কর্ত্তৃত্বাভিমান
৫৮	১	সনাধি	সমাধি
৫৮	১৬	তিনি সহজে	সহজে
৫৮	১৭	লক্ষ্মণ	লক্ষণ
৬১	৮	অমৃতমষ	অমৃতময়
৬১	২১	আকঙ্খোও	আকাঙ্ক্ষাও
৬২	১৯	সিদ্ধচেতন্যদাস	সিদ্ধচৈতন্য দাস
৬৩	১৪	সেইরূপ	০
৭২	৪	ভগদ্গত চিত্ত	ভগবদ্গত-চিত্ত
৭৩	৫	যোগাভ্যাস্য	যোগাভ্যাস
৭৩	২৩	তিতিক্ষ-লাভ	তিতিক্ষা লাভ
৭৪	১	নিদ্দ্বন্দ্ব	নির্দ্বন্দ্ব
৭৪	২২	যেন কেন চিতে	'যেন-কেন-চিতে'
৭৬	১৩	সর্ব্বাস্থায়	সর্ব্বাবস্থায়
৭৭	১	তৎসহ ও মনের	তৎসহ মনের
৭৮	১	ক্রোধ দম্ভাদি	ক্রোধ লোভ দম্ভাদি
৭৮	৬	প্রত্যাহৃতে	প্রত্যাহৃত
৮০	১০	রাখিয়া সতর্ক প্রহরী	ও সতর্ক প্রহরা
৮০	২৪	করিতে	হইতে
৮১	১	তবে	তরে
৮৩	১৯	তেজ্য	ত্যজ্য
৮৬	৯	নাস্তেব নাস্তেব নাস্তেব	নাস্ত্যেব নাস্ত্যেব নাস্ত্যেব
৮৯	১৬	ইপ্সিত	ঈপ্সিত
৮৯	২৩	নিভিয়া	নিবিয়া

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
৯১	৫	জীবত্মার সম্মিলন	জীবাত্মার সম্মিলন
৯২	১০	প্রতির প্রশ্ন	প্রতিপ্রশ্ন
৯২	১৪	দ্বেষাকাঙ্খা	দ্বেষাকাঙ্ক্ষা
৯২	১৮	দিয়ায়াছেন	দিয়াছেন
১০৩	১২	তাঁহাকে	তাঁহার
১০৯	২৬	হৃষিকেষ	হৃষিকেশ
১১৯	১৫	enjoymet	enjoyment
১১৯	১৭	get	got
১১৯	২৩	arreast	arrest
১১৯	২৪	unseasonalby	unseasonably
১২০	১৭	dhriti	*'britti'*
১২৬	২১	আকাম	অকাম
১২৮	২	শ্বাসে	শ্বাস
১৩০	২৩	টেমিগ্রাফের	টেলিগ্রাফের
১৩১	৮	নাস্তেব নাস্তেব নাস্তেব	নাস্ত্যেব নাস্ত্যেব নাস্ত্যেব
১৩৮	২	সত	সত্য
১৪৫		engaged	engaged or directed
১৪৬	১০	ব্রহ্মাচর্য্য	ব্রহ্মচর্য্য
১৪৭	২	উর্দ্ধরেতা	উর্দ্ধরেতাঃ
১৪৯	১	কর	করা
১৫৬	১২	cumilative	cumulative
১৫৭	৫	tamptation	temptation
১৫৭	৭	avertion	aversion
১৫৯	২০	estray	astray

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
১৬০	৫	always engage	always practise engaging
১৭১	৬	সমবুদ্ধি	সঙ্গত সহিষ্ণুতা
১৮২	১৪	অবধৌত	অবধূত
২০৭	১৭	অজীব	আজীব
২০৮	১৬	শ্রেয়ো	শ্রেয়ঃ
২০৯	১৩	রূপই	রূপী
২১০	৩	তীব্র ও বৈরাগ্য	তীব্র বৈরাগ্য
২২৭	৫	ভাব ও সঙ্গ	ভাব চিন্তা ও সঙ্গ
২৩০	৬	সর্ব্বাকাঙ্খাশূন্য	সর্ব্বাকাঙ্ক্ষাশূন্য
২৩৪	১৪	দুরতিক্রমনীয়	দুরতিক্রমণীয়
২৩৫	২১	উদ্বৃদ্ধ	উদ্বুদ্ধ
২৩৯	২২	ব্রহ্মভ্যাস	ব্রহ্মাভাস
২৪৩	২৩	আত্ম	আত্মা
২৪৪	২৪	মমন	মনন
২৬৭	১	Tolerence	Tolerance
২৬৯	১০	অবধৌত	অবধূত
২৮৮	৯	তখন	যখন সে ইহা বুঝে, তখন
৩০০	১	শম	শম*
৩০৫	১	তমে	তবে
৩০৫	১৩	ভগন্মুখী	ভগবন্মুখী
৩০৭	৮	নিভিয়া	নিবিয়া
৩১৩	৯	অলসতা	অলস
৩৬৯	১২	বিজ্ঞান কোষের	বিজ্ঞানময় কোষের

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
৩৭৭	head line	শিক্ষার্থীর পথের ধাপ	মন-নাশ
৩৯৫	১১	মীরা,	মীরা, রাণী পদ্মিণী,
৩৯৬	১৫	খাইয়া	খা'ইয়ে
৩৯৮	২২	শিক্ষ	শিক্ষা
৪১৬	২০	does n't	doesn't

ব্রহ্মলাভের পন্থা

প্রথম খণ্ড—বৌদ্ধধর্ম্ম পথে

প্রবর্ত্তক শ্রাবণ ১৩৪০ ঃ—"ব্রহ্মলাভের পন্থা ১ম খণ্ড, বৌদ্ধধর্ম্ম পথে। কুমার শ্রীহেমেন্দ্র কুমার রায় কর্ত্তৃক সংগৃহীত ও দিঘাপতিয়া হাউস, ঘোড়ামারা, রাজসাহী হইতে লেখক কর্ত্তৃক প্রকাশিত। মূল্য ১৲ মাত্র। দুই শতাধিক পৃষ্ঠায় পূর্ণ, তুলনায় মূল্য খুব কম বলিতে হইবে। ইহা একখানি উপাদেয় সদ্‌গ্রন্থ। যাঁহারা চিন্তাশীল ও ধর্ম্মপিপাসু, বিশেষতঃ যাঁহারা বৌদ্ধমত ও সাধনার সহিত সহজ অথচ নিবিড়ভাবে পরিচিত হইতে চাহেন, তাঁহারা এই গ্রন্থখানি পড়িয়া নিঃসন্দেহে তৃপ্তিলাভ করিবেন। বাংলা ভাষায় বৌদ্ধ শাস্ত্র ও সাধনা সম্বন্ধে কয়েকখানি মাত্র প্রামান্য গ্রন্থ প্রকাশিত হইয়াছে।" "হেমেন্দ্রবাবু বৌদ্ধ শাস্ত্র' 'হইতে সারাংশ বাঙ্গালী পাঠক সমাজের জন্য হৃদয়-গ্রাহী আকারে পরিবেশন করিয়াছেন। তাঁহার পরিশ্রম সার্থক হইয়াছে, আমরা মনে করি।"

চন্দননগরের প্রবর্ত্তক সঙ্ঘের মাননীয় মতিলাল রায় মহাশয় পত্রে ঐ গ্রন্থের বিষয় লিখিয়াছিলেন ঃ—"আপনার গ্রন্থখানিতে অন্তরের অনুভূতি ছত্রে ছত্রে ফুটে উঠেছে; 'সাধন পথের উপদেশ সংগ্রহ', উপদেশের মর্ম্মানুভূতি না হ'লে, এমন স্বচ্ছন্দে তাহা লিপিবদ্ধ করা কোন মতেই সম্ভব নয়। আগাগোড়া পুস্তকখানিতে লেখকের ধর্ম্মপ্রাণের পরিচয় পাওয়া যায়। ভাষা ইংরাজি ও বাংলা দুই স্বললিত, অনুসন্ধিৎসু পাঠক মাত্রেই ইহা দ্বারা উপকৃত হবে। আপনার শ্রম সার্থক হয়েছে;

ধর্ম্মগ্রন্থ পাঠে অনুরাগ যাহাদের, তাহারা গ্রন্থখানিকে অতিশয় মূল্যবান গ্রন্থ বলেই মাথায় তুলে নেবে।"

আনন্দবাজার পত্রিকা—১৯।৪।১৩৪০ "এই পুস্তকে চার আর্য্য সত্য, চার ধ্যান, বৌদ্ধনীতি প্রভৃতি বৌদ্ধ ধর্ম্মের তত্ত্বকথা সম্বন্ধে আলোচনা করা হইয়াছে, অষ্টাঙ্গ মার্গ, সপ্ত পারমিতা, বৌদ্ধ-ধর্ম্মানুসারে কর্ম্মবাদ, ধ্যান প্রভৃতি কয়েকটী বিষয়ে ইংরাজী ভাষাতে সুচিন্তিত আলোচনা রহিয়াছে।"

হিন্দুরঞ্জিকা, ৬ই কার্ত্তিক ১৩৪০ :—"The Path for realising God, Part I—through Budhism—(ব্রহ্মলাভের পন্থা—প্রথম খণ্ড—বৌদ্ধধর্ম্ম পথে।) "শ্রীহেমেন্দ্র কুমার রায় কর্ত্তৃক সংগৃহীত। গ্রন্থখানির পরিচয় নাম করণেই রহিয়াছে এবং গ্রন্থ-লেখকের অন্তর্জগতের পরিচর ও ঐ নামকরণেই রহিয়াছে। কুমার হেমেন্দ্র কুমার নিবিষ্ট চিত্তে, শাস্ত্র বাক্য ও সাধুবাক্য হইতে সংকলন করিয়া, তাঁহার অমূল্য গ্রন্থ রচনা করিয়াছেন।"

"গ্রন্থকার ষোলটী অধ্যায়ে তাঁহার বর্ত্তমান বৌদ্ধ-ধর্ম্ম-পথে ব্রহ্মলাভের পন্থাকে বিভক্ত করিয়াছেন। তাঁহার পাঁচটী অধ্যায়ে মাত্র বাংলায় এবং অবশিষ্ট এগারটী অধ্যায় ইংয়াজীতে লেখা।—সম্ভবতঃ এই কারণেই গ্রন্থকার তাঁহার গ্রন্থের বহিরাবরণে গ্রন্থের নাম ইংরাজীতে দিয়াছেন। কিন্তু বাংলা অংশেও বৌদ্ধধর্ম্ম পথে ব্রহ্মলাভের পন্থা নির্দ্দেশে গ্রন্থকার কোনরূপ কার্পণ্য করেন নাই।"

"বুদ্ধদেবের মতে ধর্ম্মলাভ করিতে হইলে, চারি আর্য্যসত্যের ভালরূপ উপলব্ধি করা নিতান্ত প্রয়োজন। তথাগত বলিয়াছেন 'যিনি দুঃখের অস্তিত্ব, ইহার উৎপত্তির কারণ, এবং নিবৃত্তির উপায় সত্যভাবে উপলব্ধি করিয়াছেন, তিনি মুক্তির সরল পথ অবলম্বন করিয়াছেন।'

ইহাই চারি আর্য্য সত্য ও তাহার উপলব্ধির পরিণাম। প্রথম আর্য্য-সত্য—জগতের বিবিধ দুঃখের অস্তিত্ব বোধ; দ্বিতীয় আর্য্য সত্য—জগতের সকল দুঃখের মূল কারণ হইতেছে—আমাদের স্বতন্ত্র আমিত্ব বোধ এবং সেই আমিত্বের তৃপ্তির নিমিত্ত অহংজ্ঞান প্রশূত তৃষ্ণা কামনা। এই তৃষ্ণা কামনাই সংসারের সকল দুঃখের আকর এবং ইহারই অনুসরণের ফলে মানুষ পৃথিবীতে পুনরাগমন করে। তৃতীয় আর্য্য সত্য—এই তৃষ্ণা কামনার সম্পূর্ণ উচ্ছেদ সাধন করিতে পারিলে, তবেই সকল দুঃখের নাশ হয় ও শান্তি লাভ হয়। চতুর্থ আর্য্য সত্য—বুদ্ধদেবের নির্দ্দেশিত নির্ব্বাণের মার্গ। তৃষ্ণা কামনাই যেহেতু দুঃখের মূল কারণ, অতএব উহার নিবৃত্তি বা ধ্বংশই মুক্তির বা নির্ব্বাণের সরল পথ, এই তৃষ্ণা কামনার ধ্বংশ সাধন করিতে হইলে, তৃষ্ণা কামনার আশ্রয়স্থল যে অহংজ্ঞান তাহার সমুচ্ছেদ প্রয়োজন; ইহারই নিমিত্ত নাম-সাধন, শীল-পালন, অষ্টাঙ্গ-মার্গ অবলম্বন, চারি ধ্যান ও সপ্ত পারমিতার অভ্যাস করণের ব্যবস্থা হইয়াছে। নাম-সাধন বা জপ, "ওঁ মণিপদ্মে হুম" মন্ত্র জপ। পরমাত্মা মণিরূপে পদ্মে পদ্মে বা পরমাণুতে পরমাণুতে বিরাজ করিতেছেন, ইহারই অবিরাম চিন্তন ও পোষণ। ষষ্ঠশীল (১) অহিংসা, (২) অকাম বা ব্রহ্মচর্য্য, (৩) সত্য, (৪) অস্তেয় বা নির্লোভ, (৫) বিনয়, (৬) অক্রোধ। কদাচ কোন প্রাণীকে হিংসা বা বধ করিও না। কামকে ত্যাগ করিবে; কদাচ ব্যভিচার করিবে না। সকল প্রকার মিথ্যা, কাপট্য, কৌটিল্য ও প্রবঞ্চনাদি বর্জ্জন করিবে; লোভ ও চৌর্য্যাদি হইতে বিরত থাকিবে। সকল প্রকার অহঙ্কার, অভিমান; দম্ভ ও মদমত্ততা ত্যাগ করিয়া বিনয় ও নিরহঙ্কারিতা অভ্যাস করিবে। ক্রোধ বিদ্বেষ ও হিংসা মনে আদৌ আসিতে দিবে না। অষ্টাঙ্গ-মার্গ—(১) সম্যক্

দৃষ্টিই তাঁহার সাধনের আলোক-বর্ত্তিকা স্বরূপ ; (২) সম্যক্ সঙ্কল্পই তাঁহার পথ-প্রদর্শক ও চালক হইয়া পথ স্থির করিয়া দিবে ; (৩) সম্যক্ বাক্যই তাঁহার পথিমধ্যস্থ প্রতিষ্টান ক্ষেত্র ; (৪) সম্যক্ কর্ম্মান্ত (বা সম্যক্ ব্যবহার)ই তাঁহার গতি সরল করিবে ; (৫) সম্যক্ আজীব (জীবিকা) তাঁহাকে বিশুদ্ধ অন্ন গ্রহণ করাইয়া বিমল আনন্দ দান করিবে। (৬) সম্যক্ ব্যায়াম বা সম্যক্ প্রচেষ্টা দ্বারা তাঁহার গমনের পাদক্ষেপ ঠিক করিবে ও কদাচ তাঁহাকে সংযম অতিক্রম করিতে দিবে না ; (৭) সম্যক্ স্মৃতিই তাঁহার নিশ্বাস ; সাধু চিন্তা আলোচনা ও সঙ্গ দ্বারা তাঁহার চিত্ত পবিত্র থাকিবে এবং সম্যক্ স্মৃতি তাঁহাকে অপবিত্র চিন্তা ও সঙ্গ করিতে দিবে না। (৮) সম্যক্ ধ্যানে তিনি বিমল শান্তি ও সত্য লাভ করিবেন। জীবনের গভীর তত্ত্ব সমূহের মনন ও ধ্যান দ্বারা তিনি পরাজ্ঞান, সারসত্য ও আনন্দ উপলব্ধি কবিবেন।—এইরূপ নাম-সাধন, শীল পালন ও অষ্টাঙ্গ মার্গ অবলম্বনই ধর্ম্মলাভের প্রধান উপায়। ইহার উপর চারি ধ্যান ঃ—(১) উপেক্ষা ধ্যান, (২) মৈত্রী ধ্যান, (৩) করুণা ধ্যান, (৪) মুদিতা ধ্যান। সংসারের সর্ব্বপ্রকার বিষয়ানন্দ তুচ্ছ, ক্ষণস্থায়ী, অতৃপ্তিকর ও পরিণামে দুঃখপ্রদ, ইহাই চিন্তা করিয়া সকল পার্থিব স্থূল বিষয়ে ঔদাসীন্য, নিস্পৃহতা বা বৈরাগ্য-ভাবের অভ্যাস করিতে হইবে। (ইহাই উপেক্ষা ধ্যান।) আমিত্বকে, স্বার্থ-বুদ্ধিকে বিসর্জ্জন দিয়া সর্ব্বজীবের প্রতি অপরিমেয় নিঃস্বার্থ ভালবাসা ও করুণা (ও অহিংসা) বিস্তার করিতে হইবে। সর্ব্বজীবের কল্যাণ করিতে হইবে। জগতে কেহই ঘৃণ্য নহে। কাহারো প্রতি ক্রোধ বা বিদ্বেষ পোষণ করিতে হইবে না। কাহারও অহিত চিন্তা করিতে হইবে না, শুধুই চিন্তা করিতে হইবে—সকল জীব বৈরী-রহিত ও ব্যথা-রহিত হইয়া সুখী ও নিরাপদ হউক ; এবং ইহাই

স্মরণে রাখিয়া বাধাশূন্য, বৈরীশূন্য, হিংসাশূন্য, অপরিমেয় প্রীতি, মৈত্রী, স্নেহ ও করুণা সর্ব্বকালে সর্ব্বজীবে ব্যাপ্ত করিয়া দিতে হইবে। (ইহাই মৈত্রী ও করুণা-ধ্যান।) এবং সর্ব্বজীবের উন্নতিতে, প্রসন্নতা অনুভব করিতে হইবে—আনন্দ লাভ করিতে হইবে। (ইহা মুদিতা-ধ্যান।) ইহাই চারিধ্যানের তাৎপর্য্য। বুদ্ধদেবের নির্দ্দেশিত সপ্ত পারমিতা বা নির্ব্বাণ লাভের সোপান ঃ—(১) দান পারমিতা, শীল পারমিতা, (৩) ক্ষান্তি পারমিতা, (৪) বৈরাগ্য পারমিতা, (৫) বীর্য্য পারমিতা, (৬) ধ্যান পারমিতা, (৭) প্রজ্ঞা পারমিতা। (১) দান অর্থ—আত্মদান বা আত্মোৎসর্গ, সর্ব্বজীবে নিষ্কাম প্রীতি ও করুণার সহিত সেবা। (২) শীল অর্থ—অহিংসা, অকাম, অস্তেয়াদি, অর্থাৎ সর্ব্বাঙ্গীন আত্ম-সংযম। (৩) ক্ষান্তি অর্থ—ক্ষমা, ধৈর্য্য, পরমত-সহিষ্ণুতা। (৪) বৈরাগ্য অর্থ—পার্থিব বিষয়ে ঔদাসীন্য বা নিস্পৃহতা (ও ব্রহ্মচর্য্য)। (৫) বীর্য্য অর্থ—অদম্য উৎসাহ ও উদ্যম, যাহা মানব সাধারণের উন্নতি বিধানের নিমিত্ত ও নির্ব্বাণ-মুক্তিলাভের বা ব্রহ্মলাভের নিমিত্ত প্রয়োজন। ধ্যান অর্থ—অনন্যমনে ও একাগ্রচিত্তে ব্রহ্মের চিন্তন। প্রজ্ঞা অর্থে—পরা-জ্ঞান বা সার-সত্য বা ব্রহ্ম; ধ্যান সাহায্যে সমাধি অবস্থায় পরা-জ্ঞান বা বোধী, বা ব্রহ্ম-নির্ব্বাণ লাভ হয়। প্রথম তিন সোপান সংযমের সোপান; (এ তিন সোপান গার্হস্থ্যাশ্রমে।) চতুর্থ সোপান পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য; ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারা দেহ মন পবিত্র ও সাধনোপযোগী করিয়া অদম্য উদ্যমে জীবের কল্যাণ সাধন ও ধ্যান-যোগে প্রজ্ঞা বা বোধী বা ব্রহ্ম বা নির্ব্বাণ লাভ করিতে হয়। সাধনার দ্বারা এই নির্ব্বাণ যিনি লাভ করিলেন, তিনিই হইলেন অর্হৎ বা পরমহংস। নির্ব্বাণ লাভের দ্বারা তিনি আপন অদৃষ্টের কর্ত্তৃত্ব লাভ করিলেন, সকল উচ্চ মার্গ তাঁহার নিকট উন্মুক্ত হইল। তিনি ইচ্ছা করিলে

সংসারের ও মানবের সম্পর্কশূন্য উন্নততর দিব্য-মার্গে আরোহণ করিয়া 'ধর্ম্মকায়া' গ্রহণ করিতে পারেন, অথবা, তিনি ইচ্ছা করিলে ত্যাগ স্বীকার-পূর্ব্বক মানবহিত সাধারনের উদ্দেশ্যে, তাদের দুঃখ দৈন্য দূরীকরণ ও তাহাদিগকে আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধনের সহায়তা-করণ উদ্দেশ্যে অন্য মার্গ অবলম্বন পূর্ব্বক 'নির্ম্মাণ-কায়া' গ্রহণ করিতে পারেন। এই 'নির্ম্মাণ-কায়া' পরিগ্রহ করিয়া যিনি মানব জাতির উদ্ধারের নিমিত্ত আত্মোৎসর্গ করিলেন, তিনিই হইলেন—বোধিসত্ব। বোধিসত্বের অহং লয় প্রাপ্ত হইয়াছে, তাঁর নিকট স্বার্থ বলিয়া কোন পদার্থ নাই ; সর্ব্বজীবে অপরিমেয় প্রীতি ও করুণায় তিনি পূর্ণ, নিষ্কামভাবে মানব সাধারণের হিত সাধনে তিনি রত। বোধিসত্বগণ সর্ব্বজীবের প্রতি প্রীতি মৈত্রী করুণা ও কল্যাণ-কামনা দ্বারা আপনাকে লোক-লোকান্তরে ব্যাপ্ত করিয়া দিয়া থাকেন। "নির্ম্মাণ-কায়া" গ্রহণ হেতু বোধিসত্বগণের পক্ষে 'পরিনির্ব্বাণ'লাভে বিলম্ব ঘটে মাত্র ; কিন্তু তাঁহারা অবশেষে বুদ্ধ হইয়া 'পরিনির্ব্বাণ' ও যথাকালে 'মহাপরিনির্ব্বাণ' লাভ করেন। অতি সংক্ষেপে ইহাই বৌদ্ধধর্ম্ম পথে ব্রহ্মলাভের পন্থা। কুমার হেমেন্দ্র কুমারের গ্রন্থে তাহাই বিস্তৃতভাবে আলোচিত হইয়াছে। আমাদিগের কৃত সংক্ষিপ্ত সারে তাঁহার ভাষা বহুস্থলে হুবহু উদ্ধৃত করিয়াছি। * * * * যাঁহারা ধর্ম্মপিপাসু, সাধন-মার্গের অন্বেষণকারী, তাঁহারা গ্রন্থখানি পড়িলে উপকৃত হইবেন। বস্তুতঃ বৌদ্ধধর্ম্ম সাধন-ক্রমে ও হিন্দুধর্ম্ম সাধন-ক্রমে অধিক ভেদ নাই ; ব্রহ্মচর্য্য ও ধ্যান উভয়েরই অবলম্বন। লেখক প্রসঙ্গতঃ হিন্দুসাধন পদ্ধতির আলোচনা করিয়া এবিষয়েও প্রচুর আলোকপাত করিয়াছন।"

হিন্দুমিশন পত্রে সমালোচনা (পৌষ ১৩৪০) :—"The Path for relising God বা ব্রহ্মলাভের পন্থা—প্রথম খণ্ড :—শ্রীহেমেন্দ্র

কুমার রায় কর্ত্তৃক সংগৃহীত ও প্রকাশিত। এই খণ্ডে বৌদ্ধধর্ম্ম সম্বন্ধে আলোচনা রহিয়াছে। গ্রন্থকার গীতার দৃষ্টি লইয়া বৌদ্ধধর্ম্মের আলোচনা করিয়াছেন। এই জন্যই আমাদের মনে হয় তিনি অধুনা-প্রচারিত বৌদ্ধ ধর্ম্ম অপেক্ষাও অধিকতর পরিপূর্ণ ও উজ্জ্বলভাবে বৌদ্ধধর্ম্মের চিত্র অঙ্কিত করিতে সমর্থ হইয়াছেন। গ্রন্থকার বর্ণিত আদর্শ ও ভাব সমূহ মনুষ্য জীবনের সফলতা-জনক চরিত্র-গঠনে এবং ভবিষ্যৎ হিন্দু-বৌদ্ধ-মিলন সম্পাদনে বিশেষ সহায়তা করিবে বলিয়া আশা করি। গ্রন্থকার যে সকল আধ্যাত্মিক কথার অবতারণা করিয়াছেন—তাহা একদিকে যেমন ধর্ম্মজীবন লাভের সহায় হইবে, অন্যদিকে তেমনই বর্ত্তমান সমাজে স্বাধীন চিন্তার সৃষ্টি করিবে। এরূপ পুস্তক গৃহে গৃহে আদৃত হইবে আশা করি।"

উদ্বোধন পত্রে সমালোচনা (জ্যৈষ্ঠ ১৩৪১) :—"The Path for realising God, Part I—through Budhism.—ব্রহ্মলাভের পন্থা প্রথম খণ্ড, বৌদ্ধধর্ম্ম পথে—কুমার হেমেন্দ্র কুমার রায় কর্ত্তৃক সংগৃহীত ও প্রকাশিত।'

"স্বামী বিবেকানন্দ বলিয়াছেন—'এ জগতে যত ধর্ম্ম তরঙ্গ দেখা গিয়াছে, তন্মধ্যে বৌদ্ধধর্ম্ম ও খ্রীষ্টধর্ম্মই সর্ব্বাপেক্ষা বিস্তৃত হইয়াছে।' বাস্তবিক আমরা যদি ঠিক ঠিক ধর্ম্মলাভ করিতে চাই, তবে আমাদের পূর্ব্ব পূর্ব্ব আচার্য্যগণের প্রদর্শিত পথ অবলম্বন করিতেই হইবে। তন্মধ্যে প্রথমতঃ নিজের রুচি ও শক্তি অনুয়ায়ী যে কোন একটী পথ অবলম্বন করিতে হইবে এবং সেই পথের আদর্শ লাভান্তে অন্যান্য আচার্য্যগণ প্রদর্শিত মার্গের সত্যতা উপলব্ধির জন্য যত্নবান হইতে হইবে এবং সেই সেই আদর্শে উপনীত হইতে হইবে। জগতে 'যত মত, তত পথ' এই বেদবাক্য প্রত্যক্ষভাবে উপলব্ধি করিতে পারিলেই প্রকৃত

ধর্ম্মলাভ হয়। শ্রীভগবান বুদ্ধদেব প্রদর্শিত পথ ও ধর্ম্মলাভের একটী বিশিষ্ট মার্গ এ বিষয়ে নিঃসন্দেহ।”

“কুমার হেমেন্দ্র কুমার রায় বিশেষ যত্ন সহকারে শ্রীভগবান বুদ্ধের উপদেশ ও বাণী সংগ্রহ করিয়া এই পুস্তক প্রণয়ণ করিয়াছেন। ধর্ম্ম-পথের কোন কোন প্রবর্ত্তকের হয়ত ধারণা হইতে পারে যে, শ্রীবুদ্ধ প্রদর্শিত পথ একটী কিম্ভূত কিমাকার জিনিষ। এই গ্রন্থ পাঠে সেই প্রকার সংশয় দূরীভূত হইবে। শ্রীভগবানের বাণী চিরকালই সত্য ও আমাদের কল্যাণকর। ইহাতে এমন সব জিনিষ রহিয়াছে যাহা প্রত্যেকের পক্ষেই মঙ্গল-জনক। এস্থলে এই পুস্তকের একটী অংশ উদ্ধৃত করা যাইতেছে—‘Education should aim at the bringing out and cultivation of our higher virtues and powers and training us to control and conquer our mind with its selfish animal nature.”

“স্বামী বিবেকানন্দ বলিয়াছেন—‘অন্তর্নিহিত পূর্ণতার বিকাশ সাধনই শিক্ষা।’ এই গ্রন্থে চিত্তশুদ্ধি, ধ্যান, ধারণা প্রভৃতি সনাতন পন্থা সম্বন্ধে লিপিবদ্ধ হইয়াছে। পুস্তকের স্থানে স্থানে শ্রীভগবান শ্রীকৃষ্ণের বাণী সহ শ্রীবুদ্ধের বাণীরও তুলনা করিয়া সামঞ্জস্য করা হইয়াছে।”

“গ্রন্থকার অসাম্প্রদায়িক মনোবৃত্তি লইয়া পবিত্রতার তুলিকায় শ্রদ্ধা ও বিচার মিশ্রিত মশীতে ভগবান তথাগতের উপদেশের সারাংশ সংগ্রহ করিয়াছেন, তাই ইহা সকল শ্রেণীর পাঠক পাঠিকার আদরণীয় হইবে।”

———

শ্রীমতী হেমলতা রায় প্রণীত—

১। কুম্ভমেলা ও সাধুসঙ্গ (মূল্য ১৲)

১৩৩৬ সালে প্রয়াগ ক্ষেত্রে পূর্ণকুম্ভ হয়। এই বিশাল মেলা ক্ষেত্রে তিন লক্ষ সাধু ও বহু ধর্ম্মকামী ব্যক্তির সমাগম হয়। এই গ্রন্থে ঐ মেলা-ক্ষেত্রের বিশদ বর্ণন ও সাধু মহাত্মাদের উপদেশাবলী সন্নিবিষ্ট হইয়াছে।

এই গ্রন্থ সম্বন্ধে প্রবর্ত্তক পত্রিকার মত :—"কুম্ভমেলার সাধু সমাবেশ এই স্বরচিত গ্রন্থখানিতে শব্দযোগে পুনরায় জীবন্ত হইয়া ধরা দিয়াছে।" এই গ্রন্থসম্বন্ধে হিন্দুমিশন পত্রিকার মত :—"গ্রন্থকর্ত্রী এমনই শ্রদ্ধাপূত চিত্তে প্রয়াগ-ধামের কুম্ভমেলার বিবরণ ও প্রধান প্রধান সাধু মহাপুরুষের উপদেশ গুলি লিপিবদ্ধ করিয়াছেন যে, গ্রন্থখানি পড়িলে মনে হয় যেন এখনই গঙ্গা-যমুনা সঙ্গমে স্নান করিয়া ও মহাপুরুষগণের উপদেশ ও পদধূলি গ্রহণ করিয়া পবিত্র হইলাম।"

২। কৈলাসপতি—(মূল্য ১৲)

সাধু মহাপুরুষের গল্পাকারে উপদেশ। উপন্যাসের ন্যায় সুখপাঠ্য।

শ্রীশ্রীমহাদেবানন্দ গিরি মহারাজ এই গ্রন্থ সম্বন্ধে লিখিয়াছেন:—"যেমন বিষ্ণুপাদোদ্ভূতা গঙ্গা জহ্নু-জানু-নিঃসৃতা হইয়া ভবজন-তাপ বিদূরিত করতঃ সাগরে প্রবিষ্টা, তেমনই বেদে যে অমৃত-ধারা ক্ষরিতা, তাহা সাধু মহাত্মার মুখামৃতরূপে বিনির্গত হইয়া ভক্তজন-হৃদি সন্তাপ বিদূরিত করতঃ ভক্তের অমৃতস্যন্দিনী লেখনী প্রভাবে ব্রহ্ম সমুদ্র প্রবেশের কারণ হইবে সন্দেহ নাই। হে জননি! তোমার এই ভক্তিধারা ধর্ম্মরাজ্যের শিশুর ধর্ম্মবল বৃদ্ধি করিবে।"

৩। মহাতাপস—(মূল্য ১৷০)

দেওঘরের মহাত্মা শ্রীশ্রীবালানন্দ ব্রহ্মচারীজীর উপদেশাবলী গল্পাকারে চিত্তাকর্ষকভাবে সন্নিবেশিত হইয়াছে। ইহা উপন্যাসের ন্যায়। এই গ্রন্থ পাঠে সাধক মাত্রই উপকৃত হইবেন।

প্রাপ্তিস্থান :—

১। দিঘাপাতিয়া হাউস, পোষ্ট ঘোড়ামারা, রাজসাহী

২। গুরুদাস চট্টোপাধ্যায় এণ্ড সন্স,
২০৩৷১৷১ কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।